VISIT…

Вольные упражнения

Т. С. Лисицкая,
В. Е. Заглада

Введение

Женские вольные упражнения — красочный и яркий вид гимнастического многоборья. В них наиболее непосредственно отражается специфика женской гимнастики со свойственной ей выразительностью движений, пластикой, непринужденностью исполнения. Современные вольные упражнения — это еще и сложнейшая акробатика, требующая смелости, воли, незаурядной атлетической подготовки. Такие акробатические прыжки, как двойные сальто назад, двойной твист, еще недавно считавшиеся привилегией мужчин, широко освоены сейчас и женщинами, а во владении тройным пируэтом женщины, как показывает практика, даже опережают гимнастов-мужчин. Как у тех, так и других наконец на повестку дня стали такие ультрасложные прыжки, как тройное сальто в группировке.

Акробатические прыжки различной сложности должны органически сочетаться в вольных упражнениях с элементами хореографии, художественной гимнастики, музыкой. Несмотря на все более углубляющуюся «акробатизацию» (а следовательно, и рационализацию) состава вольных упражнений, по-прежнему наиболее специфическим признаком упражнений на ковре остается для гимнасток образ, одухотворенность движений, которая была всегда столь свойственна вольным упражнениям именно советских гимнасток. Создание определенного, художественно убедительного образа не только сообщает вольным упражнениям зрелищность, композиционную завершенность, но и дает гимнастке возможность для творческого самовыражения.

Сложность и многогранность вольных упражнений требуют детального рассмотрения техники составляющих их элементов, включая как хореографию, так и акробатику. Не менее важны вопросы обучения движениям, композиции упражнения. Освещению данных вопросов и посвящена в первую очередь данная часть книги.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

В самом общем виде вольные упражнения можно разложить на два компонента: это хореография и акробатика. Музыка является как бы их связующим звеном (рис. 1). Хореография включает в себя движения классического, историко-бытовых, народных, джазовых танцев. В свою очередь, элементы классического танца подразделяются на подготовительные и основные.

Несмотря на многообразие акробатических упражнений, нетрудно заметить их сходство и различия и на этом основании классифицировать в общей форме (рис. 2). Целый ряд статических элементов, например мост, шпагат, а также простейшие движения типа кувырков, перекатов, медленных переворотов в настоящее время не могут представлять собой самостоятельную акробатическую часть композиции. Данные типы движений служат своеобразным дополнением к более сложным акробатическим упражнениям. Примеров тому много: фляк в перекат, в стойку на руках, в шпагат; различные типы прыжков в кувырок, перекат и т. п. Короткие соединения двух (максимум

трех) акробатических элементов, не требующие большого разбега и специальных разгонных действий, составляют арсенал «малой» акробатики вольных упражнений. В соединения «малой» акробатики могут включаться не только простейшие опорные перевороты или сальто, но и трюковые элементы. В этом случае принадлежность к «малой» акробатике определяется местом элемента или соединения в конкретной композиции. Чаще всего такие элементы выполняются по стороне ковра, а не по диагонали. Возможности «малой» акробатики связаны с умением сочетать стойки, перекаты, перевороты, сальто с оригинальными исходными и конечными положениями, прыжками, поворотами и т. п. «Малая» акробатика — это преимущественно пластическая, если так можно

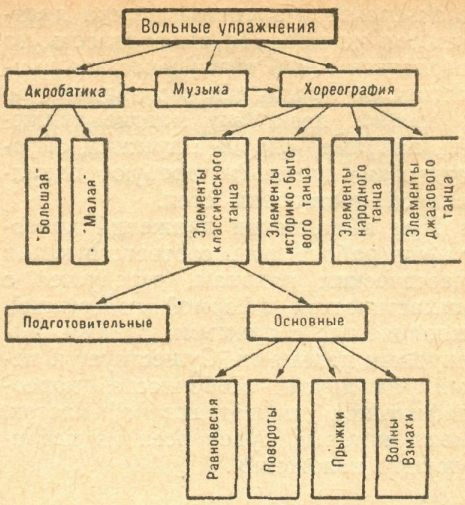


Рис. 1

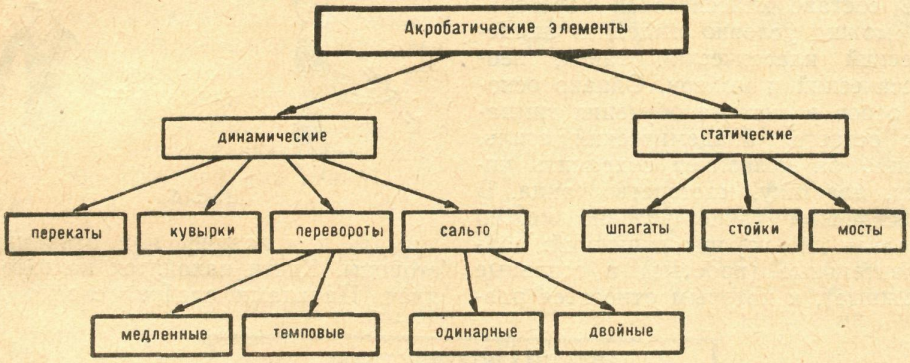


Рис. 2

выразиться, «заземленная» акробатика.

Элементы «большой» акробатики носят более атлетический характер. Это в основном прыжки с высоким вылетом, многократными поворотами, выполненные в длинных, разгонных соединениях.

ЭЛЕМЕНТЫ ХОРЕОГРАФИИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца (классического, народного, историко-бытового, джазового). Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается вся система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их выразительного арсенала. Хореографическая подготовка гимнасток должна сочетаться с совершенствованием в других видах гимнастического многоборья. При этом движения классического и народного, а также историко-бытовых и джазовых танцев не переносятся в гимнастику в чистом виде, а претерпевают существенные изменения. В частности, если обязательным условием классическо-

го экзерсиса у артистов балета является так называемая выворотность, то добиваться такой выворотности в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, поскольку многие движения, например опорные прыжки, акробатические элементы, требуют параллельной постановки стоп.

При выполнении движений хореографии работа рук, соответствующая классическим канонам, чередуется с гимнастической формой движений, выполняемых с прямыми руками, вытянутыми пальцами. Существует и целый ряд других особенностей хореографической подготовки гимнасток, смысл которых будет ясен из последующего изложения.

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

В составе классической хореографии можно условно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн. Однако основой основ в системе обучения гимнасток остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца. В классическом танце условно можно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные), к которым относятся равновесия, повороты, прыжки, движения свободной пластики.

Подготовительные упражнения. В книге приводятся основные движения классического танца, которыми необходимо овладеть гимнасткам — мастерам спорта. Задача данного раздела — по возможности систематизировать эти движения в соответствии с предлагаемой классификацией (рис. 3).

Положение занимающихся при выполнении упражнений у опоры. Занимающиеся разучивают и выполняют упражнения стоя лицом к опоре и держась за нее обеими руками, а также стоя боком к опоре и держась одной рукой (левой или правой). В положении лицом к опоре кисти обеих рук лежат на станке, локти полусогнуты (рис. 4). Не следует локти прижимать к туловищу или отводить в стороны. Кисти находятся на ширине плеч. Пальцами следует слегка дер-

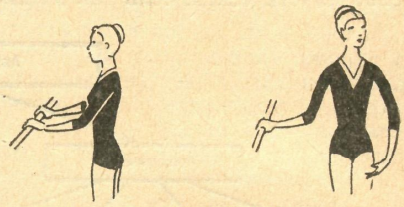


Рис. 4

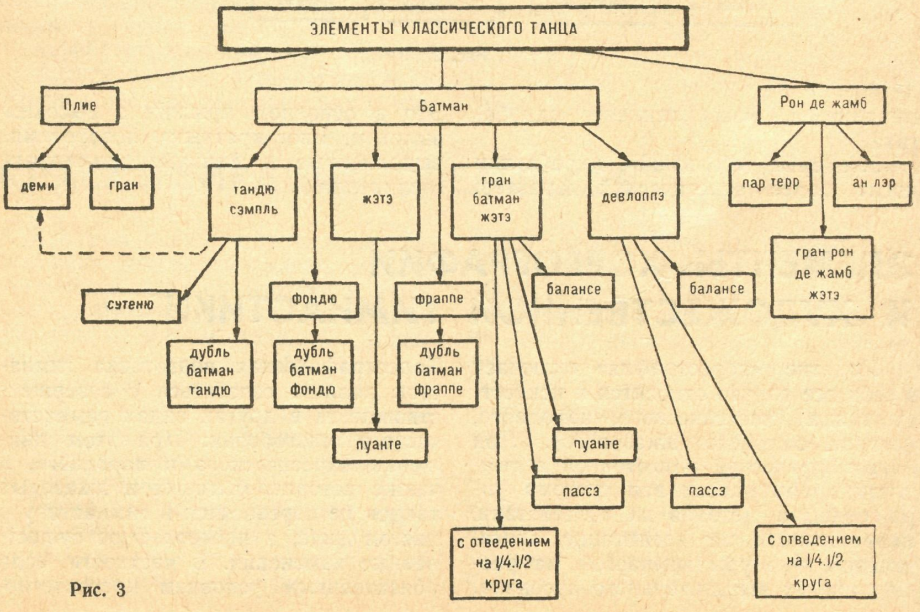


Рис. 3

жаться за станок, а не опираться на него. В положении боком к опоре на палке лежит кисть одной руки, которая должна находиться чуть впереди туловища; запястье, локоть и плечо опущены, рука не напряжена. Другая рука до начала упражнения свободно опущена вниз.

Позиции ног (рис. 5).

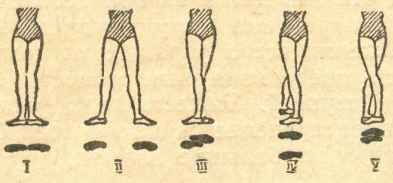


Рис. 5

I позиция. Пятки соприкасаются, носки разведены в стороны по направлению линии плеч, ноги стоят на полу всей ступней.

II позиция. Носки разведены в стороны по направлению линии плеч, между ступнями должно быть расстояние, равное длине ступни.

III позиция. Носки разведены в стороны по направлению линии плеч. Пятка ноги (правой или левой) приставлена к середине стопы другой ноги.

IV позиция. Носки разведены в стороны, ступни одной впереди ступни другой ноги, расстояние между ними равно длине ступни.

V позиция. Ступни сомкнуты, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Носки разведены в стороны.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Лицом к опоре осваиваются I и II позиции. Переход из I во II позицию осуществляется выставлением ноги на носок в сторону и перенесением тяжести тела на обе ноги.

2. И. п. то же, что в упражнении 1, изучаются III и V позиции. Переход из III в V позицию делается выставлением ноги вперед на носок и приставлением в V позицию.

3. И. п. то же, что в упражнении 2. Освоение IV, наиболее сложной, позиции.

4. Упражнения 1—3 боком к опоре, свободная рука на поясе.

5. То же, что упражнение 4, но с движением рук. Левая (правая) на опоре, другая в подготовительном положении; свободная рука раскрывается через I позицию во II и возвращается в и. п.

Помимо выворотных позиций в гимнастике широко используются свободные (стопы развернуты под углом 150°) — рис. 6.

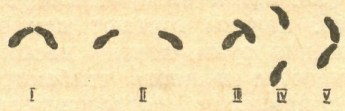


Рис. 6

Позиции рук.

В классическом танце приняты следующие позиции рук: I, II, III и подготовительная (рис. 7).

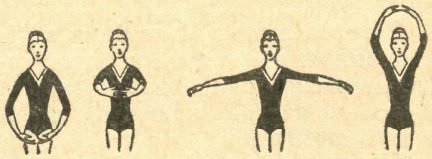


Рис. 7

Подготовительная позиция. Руки опущены вниз, локти слегка согнуты, кисти округлены, руки образуют форму овала, расстояние между пальцами 3—4 см.

I позиция. Руки в том же положении, что и в подготовительной позиции, но подняты вперед на уровне груди.

II позиция. Руки в стороны, локти и кисти округлены, находятся на одной линии, ладони обращены вперед-внутрь.

III позиция. Положение рук аналогично подготовительной и I позициям, но руки подняты вверх впереди туловища так, чтобы, не поднимая головы, можно было бы увидеть мизинцы рук.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. На середине зала: ноги в I невыворотной позиции (ступни развернуты под углом 150°). Изучается отдельно подготовительная позиция, затем I, III.

2. И. п. то же, что в упражнении 1. Руки из подготовительной позиции переводятся в I, затем в III и через I вновь возвращаются в подготовительную.

3. Изучается положение рук во II позиции.

4. И. п. то же, что в упражнении 1. Из подготовительной позиции руки переводятся в I, затем, сохраняя округлость, мягко раскрываются во II позицию и опускаются в подготовительную. При опускании рук в подготовительную позицию кисти поворачиваются ладонями вниз, слегка вытягиваются, пальцы отстают при этом от движения руки, локти несколько выпрямляются и вновь сгибаются в момент принятия подготовительной позиции.

5. Изучается перевод рук из III во II позицию. Кисти не поворачиваются ладонями вверх, а постепенно разворачиваются вперед. Локти вниз не опускаются. Движение начинается от кисти.

6. Перевод рук из II позиции в III. Слегка выпрямляя овал, кисти, отставая от движения рук, поворачиваются вниз, затем внутрь, принимая положение III позиции.

7. Переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Изучая позиции рук, а также переводы из одной позиции в другую, необходимо следить, чтобы руки сохраняли мягкость, округлость, двигались без лишней скованности, напряжения; все движения должны начинаться от кисти и сочетаться с движениями головой: руки поднимаются вверх — поднимается голова, взгляд направлен на кисти и т. д. Обращается внимание на правильную осанку: ноги в коленях выпрямлены, плечи опущены, лопатки сведены, живот подтянут, ягодичные мышцы слегка напряжены.

Деми плие (demi plie) — полуприседы (рис. 8). Важно добиться предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец. Колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций. Спина держится прямо. Упражнение выполняется в I, II, III позициях, реже и лишь у опоры — в V, IV позициях.

Рис. 8

Гран плие (grand plie). При выполнении упражнения (рис. 9) следует как можно дольше удерживать пятки на полу — движение выполняется через деми плие. При выпрямлении ног нужно как можно раньше ставить пятки на пол. Подниматься на полупальцы и ставить пятки на пол необходимо одновременно двумя ногами. На протяжении всего упражнения сохраняется предельная выворотность бедер и ступней. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, без «завала» на большие пальцы.

Рис. 9

Батман (battement) — отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге. Каждый вид батмана имеет свою форму и самостоятельное название.

Батман тандю сэмпль (battement tendu simple) — выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок. Упражнение способствует развитию подъема ноги и укреплению голеностопного сустава, является подготовительным для освоения ряда последующих движений данной классификационной группы. При выполнении батман тандю выворотная нога скользящим движением отводится из I, III, V позиций вперед, в сторону, назад на носок и возвращается в и. п. Движение следует выполнять по прямой от пятки опорной ноги к носку отведенной и обратно (рис. 10). Скольжение ноги выполняется сначала всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола до положения предельно оттянутого носка без упора на носок в ко-

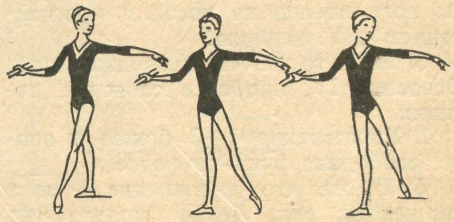


Рис. 10

нечном положении. Аналогичным скользящим движением нога возвращается в и. п. Опорная выпрямлена в колене. Центр тяжести — на опорной ноге. Рабочая нога сохраняет выворотное положение.

Батман тандю деми плие (battement tendu demi plie) — сочетание отведения ноги с последующим приведением и полуприседом на двух ногах (рис. 11). При выполнении упражнения необходимо добиться полной слитности двух движений. Для этого сгибание ног в коленях начинается несколько раньше, чем рабочая нога возвращается в I или III позицию. Туловище держится прямо, тяжесть тела при деми плие равномерно распределяется на обе ступни.

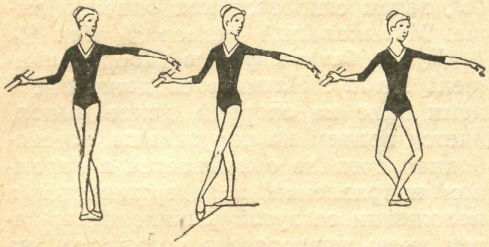


Рис. 11

Батман тандю сутеню (battement tendu soutenu) — представляет собой упражнение из соединения одновременно исполняемых отведений-приведений ноги с полуприседом на опорной. При этом туловище несколько отклоняется в сторону, противоположную работающей ноге. После выполнения упражнения лицом, боком к опоре усложняется форма данного движения: и. п. — правая впереди на носке (IV позиция) через I позицию в положение правую назад на носок. В дальнейшем возможно усложнение упражнения различными движениями рук, подъемом на полупальцы, изменением направления движения.

Батман тандю жэтэ (battement tendu jeté) — данное упражнение является профилирующим для всех маховых движений (см. подгруппу гран батман жэтэ). В отличие от батман тандю выполняется с отрывом носка от пола при отведении из и. п. Фактически представляет собой мах на высоту около 25° (рис. 12). Движение должно быть четким, слитным, энергичным. Ноги сохраняют выворотное положение, центр тяжести на опорной ноге. Руки во II позиции.

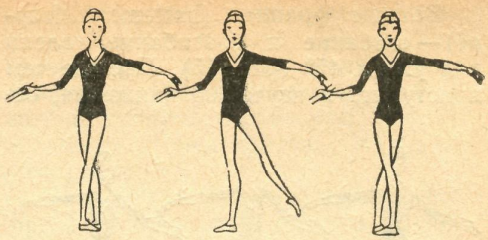


Рис. 12

Батман тандю жэтэ пуанте (battement tendu jeté pointé). В принципе данное движение не отличается от батман тандю жэтэ, однако после отведения нога не закрывается в позицию, а ставится носком в пол. Упражнение можно выполнять 2—3 раза подряд, затем нога закрывается в III позицию (рис. 13). При усложнении движения нога переносится по невысокой дуге из положения правая (левая) впереди, сзади на носке (IV позиция) в сторону на носок и обратно или «крестом».

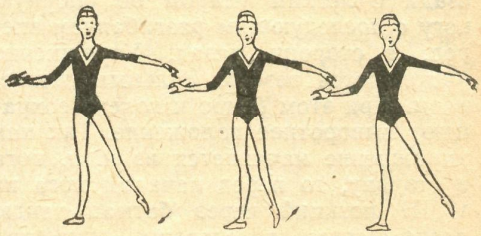


Рис. 13

Дубль батман тандю (double battement tendu) является разновидностью батман тандю. Исполняется с опусканием пятки на пол по II позиции: с одно-, двух- или трехкратным и более опусканием (рис. 14). В момент опускания пятки на пол центр тяжести остается на опорной ноге. Акцент движения совпадает с опусканием пятки на пол.

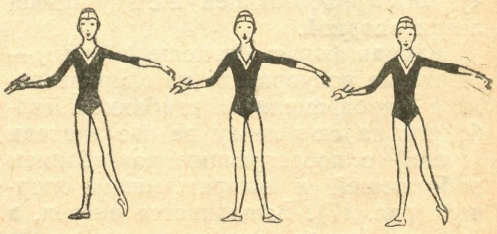


Рис. 14

Батман фраппе (battement frappé) — сгибание и разгибание голени под углом 45° (рис. 15). Прежде чем приступить к изучению движения, ос-

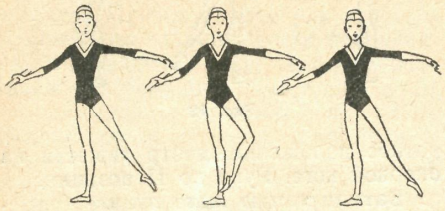


Рис. 15

ваивается положение ноги **сюр ле ку де пье** (sur le coup-de-pied) (рис. 16). В гимнастике применяется положение впереди (условное) — нога в колене согнута, носок впереди у щиколотки опорной ноги, бедро развернуто кзади — носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги. Батман фраппе заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение сюр ле ку де пье впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение. Так как упражнение начинается из и. п. нога в сторону, то перед началом нога из I, III позиций через батман тандю раскрывается в сторону, рука при этом из подготовительной позиции поднимается через I во II позицию.

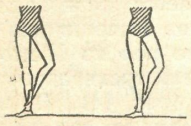


Рис. 16

Существует усложненный вариант **батман дубль фраппе** (battement double frappé), отличающийся двойным «ударом» работающей ноги у щиколотки опорной.

Батман фондю (battement fondu) — сочетание полуприседа на опорной ноге с одновременным сгибанием свободной на сюр ле ку де пье впереди (сзади) с последующим разгибанием работающей и выпрямлением опорной (рис. 17). Выполняется вперед, в сторону, назад, носком в пол, с под-

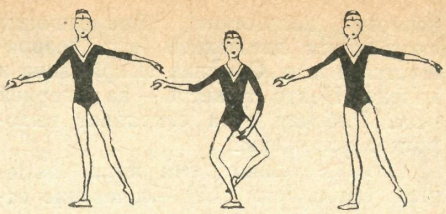


Рис. 17

ниманием ноги на 45, 90°. При сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье нельзя опускать бедро сразу, вначале сгибается колено, а бедро удерживается неподвижно на высоте 45°, затем постепенно опускается вместе с голенью до конечного положения. Когда батман фраппе выполняется на 90°, то нога сначала опускается до 45°, затем сгибается как описано выше. Музыкальный размер $^2/_4$ или $^4/_4$.

Дубль батман фондю (double battement fondu). Начинается движение с деми плие на опорной, далее выполняется подъем на полупальцы, но свободная нога не открывается в заданном направлении, а задерживается в положении согнутой у щиколотки; затем вновь повторяется полуприсед на опорной с одновременным выпрямлением свободной ноги на 45 или 90°; в момент окончательного выпрямления свободной ноги выполняется и выпрямление опорной, завершающееся подъемом на полупальцы.

Гран батман жэтэ (grand battement jeté) — махи ногами вперед, в сторону, назад (рис. 18). Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола, затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и. п. (I или III позиция).

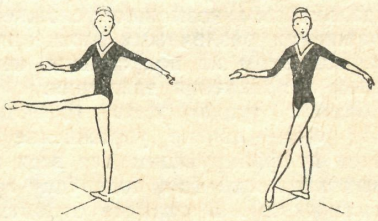


Рис. 18

Гран батман жэтэ балансе (grand battement jeté balancé) — махи в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию (рис. 19). Движе-

ние возможно выполнять в сторону: в и. п. лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. Возможно сочетание с наклоном туловища, подъемом на полупальцы, полуприседами.

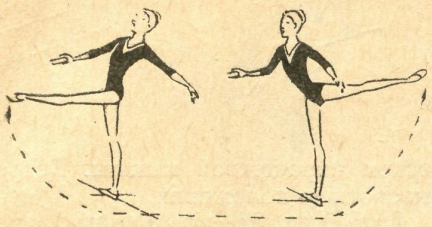


Рис. 19

Гран батман жэтэ пуанте (grand battement jeté pointé) выполняется как гран батман жэтэ, но до касания носком пола (рис. 20).

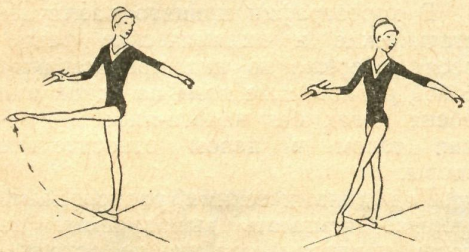


Рис. 20

Рис. 21

Гран батман жэтэ пассэ (grand battement jeté passé) выполняется по правилам гран батман жэтэ, но с переводом ноги из одного направления в другое при помощи приема пассэ (passé) (рис. 21): нога согнута, бедро выворотно, колено в сторону, носок у колена опорной, не касаясь его. Исполняется вперед и назад. Музыкальный размер $^2/_4$.

Батман девлоппэ (battement developpé) исполняется вперед, в сторону, назад на 90° и выше (рис. 22). Из III позиции работающая нога, сгибаясь и скользя вытянутым носком, поднимается до колена опорной ноги, после чего выпрямляется в любом направлении и опускается в и. п. На протяжении всего движения бедро сохраняет предельную выворотность, при выпрямлении ноги колено не опускается. При выполнении движения вперед и в сторону туловище остается прямым, назад — слегка наклоняется вперед. Музыкальный размер $^2/_4$, $^4/_4$.

Батман девлоппэ пассэ (battement développé passé). Работающая нога поднимается, затем сгибается, носок идет под колено опорной, не касаясь его (положение пассэ), после чего нога снова поднимается в любом направлении.

Батман девлоппэ с отведением ноги на $^1/_4$ часть круга. Работающая нога выводится вперед, затем отводится в сторону и опускается в и. п. То же самое делается в обратном направлении. Затем нога поднимается в сторону и отводится вперед или назад.

Батман девлоппэ с отведением ноги на $^1/_2$ часть круга. Нога из III позиции поднимается вперед на 90° и выше, вытянутая отводится через сторону назад и опускается в III позицию. Аналогично исполняется в обратном направлении.

Батман девлоппэ балансе (battement développé balancé). Нога под-

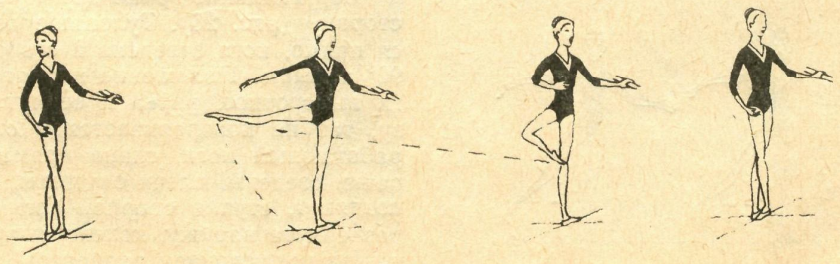


Рис. 22

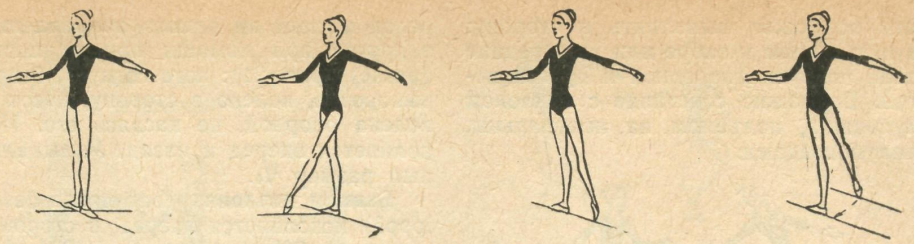


Рис. 23

нимается вперед, в сторону, назад, затем коротким движением слегка опускается и сразу же резко возвращается на прежнюю высоту. Музыкальный размер $^2/_4$ и $^4/_4$.

Рон де жамб (rond de jambe). К этому виду упражнений относятся движения ногой по дуге по полу и по воздуху. Движение ногой по дуге назад, в сторону, вперед, то есть направленное к опорной ноге, называется **ан дедан** (en dedans). Движение ногой по дуге вперед, в сторону, назад, то есть направленное от опорной ноги, называется **ан деор** (en dehors). Упражнения данной группы способствуют развитию подвижности тазобедренных суставов, выворотности ног.

Рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre) — движение вытянутой ногой по дуге, касаясь носком пола (рис. 23). Упражнение выполняют равномерным движением вытянутой ноги по дуге, отделяя пальцы от пола. Бедро в выворотном положении, тяжесть тела на опорной ноге.

Рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air) — круговые движения голенью в воздухе (рис. 24). Из и. п. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.

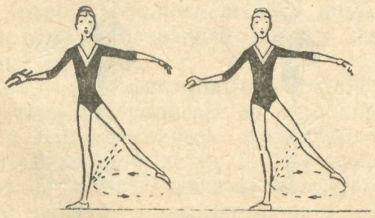


Рис. 24

Гран рон де жамб жэтэ (grand rond de jambe jeté) — большой мах ногой по дуге на 90° в направлении ан деор и ан дедан.

РАВНОВЕСИЯ

В хореографии принято различать статические и динамические равновесия. Первые из них представляют собой равновесные позы на одной или обеих ногах без какого-либо движения телом в целом относительно опоры.

Под динамическими равновесиями принято понимать выполняемые на ногах повороты, требующие сохранения равновесия тела.

СТАТИЧЕСКИЕ РАВНОВЕСИЯ

Вертикальное равновесие с удержанием ноги вперед (рис. 25). Ступня опорной ноги слегка развернута, нога выпрямлена (за исключением равновесий на согнутой ноге). Свободная нога «втянута» в тазобедренный сустав. Живот подобран, лопатки сведены, руки в стороны, плечи опущены, смотреть прямо. Баланс осуществляется за счет движений в голеностопном суставе.

Вертикальное равновесие нога в сторону (рис. 26). Туловище держится прямо, нога отведена в сторону на 90° и выше. Положение поднятой ноги выворотное, пятка повернута книзу, таз не поворачивается в сторону работающей ноги, спина прямая, лопатки сведены, плечи опущены, живот подтянут, ступня опорной ноги слегка развернута наружу, колено выпрямлено (за исключением равновесий на согнутой ноге).

Рис. 25

Рис. 26

Вертикальное равновесие нога назад (рис. 27). Свободная нога отведена назад на 90° и выше. Туловище слегка наклонено вперед без поворота в какую-либо сторону. В зависимости от положения тела, рук относительно *основного направления* в хореографии существуют следующие модификации данного равновесия: вертикальное равновесие на правой, левая назад, левым боком к основному направлению (о понятии «основное направление» см. раздел «Композиция вольных упражнений»), правая рука вперед, левая — в сторону. То же на левой. Данный тип равновесия в хореографии назван первым арабеском.

Движение аналогично предыдущему, но положение рук противоположно описанному выше. Это второй арабеск.

Третий арабеск представляет собой вертикальное равновесие на правой, левая назад, правым боком к основному направлению; левая рука вперед, правая в сторону. То же на левой.

Четвертый арабеск отличается от третьего положением рук: правая вперед, левая в сторону-назад, туловище поворачивается налево. То же, левая вперед.

Сначала изучаются все четыре типа вертикального равновесия последо-

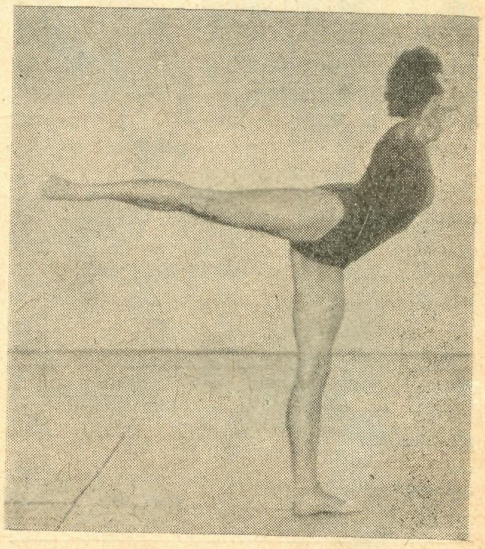


Рис. 27

Рис. 28

вательно: 1, 2, 3 и 4-й. Затем возможно выполнение равновесий с произвольными положениями рук, изучение различных модификаций, в частности вертикального равновесия в аттитюде, когда нога назад согнута, голень под тупым углом по отношению к бедру.

Переднее равновесие (рис. 28) представляет собой равновесие на одной, другая назад, туловище наклонено вперед под любым углом. Ступня опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение. Плечи опущены, лопатки сведены. Руки в тех же положениях, что и при выполнении вертикальных равновесий, нога назад.

Боковое равновесие (рис. 29). При выполнении равновесия ступня опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не разворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад. Ягодичные мышцы напряжены, живот подтянут. Свободная нога сохраняет выворотное положение (пятка книзу) и поднята на максимально возможную высоту.

Заднее равновесие (рис. 30) представляет собой равновесие на одной, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия в отличие от вертикального нога вперед, таз несколько разворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении о. ц. т. остается над площадью опоры). Плечи параллельно полу (за исключением заднего равновесия в наклоне касаясь пола од-

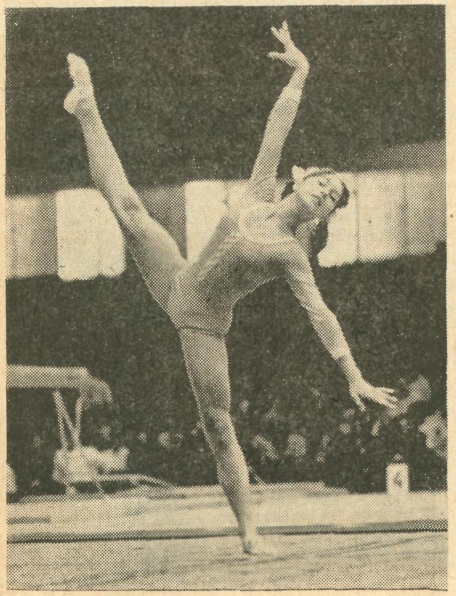


Рис. 29

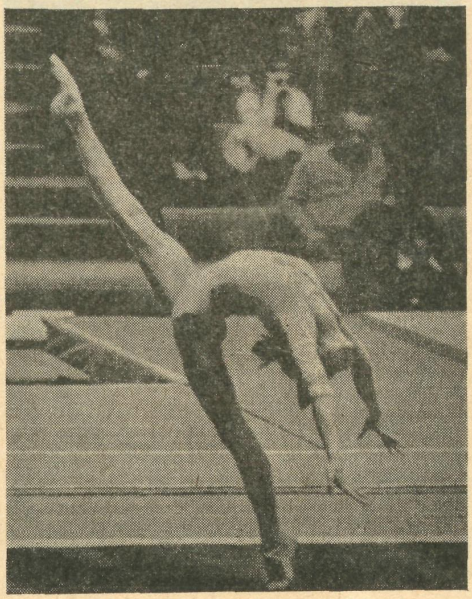


Рис. 30

ной рукой). Наиболее простое положение рук — в стороны. Опорная нога слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Ступня опорной — в выворотном положении. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали — откидывается назад.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона. Руки в стороны, вверх.

2. Боком к опоре. Вертикальное равновесие нога впереди, наклонить туловище назад до горизонтали, подняться, удерживая ногу,— и. п. Вначале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнения 2, 3 без опоры.

Варианты заднего равновесия: с различными положениями рук; с согнутой свободной ногой; в наклоне касаясь одной рукой пола; в наклоне касаясь двумя руками пола; на полупальцах опорной.

Наиболее сложная форма заднего равновесия — на полупальцах опорной, касаясь двумя руками, с разведением ног в шпагат, что требует исключительной физической подготовленности. Все перечисленные формы равновесий можно выполнять с перемещением звеньев тела в пространстве. Являясь более сложными, они изучаются после освоения всех предыдущих видов равновесий.

ПОВОРОТЫ

Можно выделить три основные группы поворотов: в смешанных упорах, седах, стойке на колене и т. п.; на двух ногах; на одной ноге. Ниже описываются наиболее часто используемые повороты.

ПОВОРОТЫ НА ДВУХ НОГАХ

Повороты приставлением ноги. Выполняются на 45, 90, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой.

Повороты переступанием. Данные повороты выполняются переступанием на полупальцах. Возможно выполнение вправо, влево, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. При выполнении поворотов с продвижением первый шаг на полупальцы выполняется в направлении движения. В подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и. п.

Скрестные повороты. Выполняются скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, гимнастка выполняет поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.

Среди разновидностей скрестных поворотов следует отметить спиральный поворот, который представляет собой скрестный поворот шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.

ПОВОРОТЫ НА ОДНОЙ НОГЕ

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой — налево, на правой — направо), и разноименными. В хореографии повороты на полу принято делить на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших — отведена на 90°. В зависимости от положения, из которого исполняются малые и большие повороты, их можно

подразделить на следующие группы: 1) повороты из II позиции; 2) из IV позиции (невыворотной); 3) из III позиции; 4) из равновесия на одной или двух ногах; 5) после поворота (поточные повороты).

Малые повороты (рис. 31). Все малые повороты (одноименные и разноименные) независимо от того, из какого и. п. они выполняются, чаще всего начинаются с полуприседа, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. При повороте с двух ног вращательное движение выполняется одновременно обеими ногами. Опорная нога упруго переходит на полупальцы (высокие). В конце поворота опорная нога переходит в полуприсед эластично, не расслабляясь и не раньше, чем пятка ее коснется пола, другая из согнутого положения одновременно ставится во II (III, IV) позицию с пальцев на всю ступню. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Руки из и. п. одна в I позиции, другая во II закрываются в I позицию. Туловище все время держится подтянуто, собранно, плечи опущены, мышцы спины напряжены. Работа головы — та же, что и при выполнении поворотов на двух ногах (см. «Повороты переступанием»). В целом действие ног, рук, туловища и головы должно быть четким и согласованным.

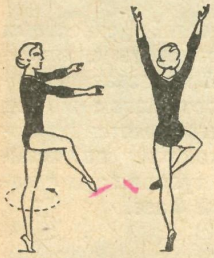


Рис. 31

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение движениями классического танца у опоры и на середине.

2. Владение равновесиями на двух ногах и вертикальными равновесиями на одной.

Б. Основные упражнения.

1. Имитация работы рук (см. описание техники выполнения поворота).

2. Лицом к опоре из II позиции разноименный поворот на 360°.

3. Боком к опоре разноименный поворот на 180, 360°.

4. На середине зала поворот на 180, затем на 360°.

5. Упражнения 2—4 из III, IV позиций.

6. Выполнение серии поворотов.

Аналогично разучивается одноименный поворот.

Большие повороты выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий на 180, 360° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными и разноименными и выполняться с различных подходов. Возможны непрерывное выполнение поворота в какой-либо позе или переход в малый поворот (сочетание большого и малого поворотов в одном вращательном движении за счет сгибания свободной ноги).

Все подходы к большим поворотам следует выполнять четко и уверенно, без предварительного поворота плеч в сторону, противоположную предстоящему вращению. Вращательный толчок производится с точной передачей о. ц. т. на опорную ногу, с соразмеримым движением свободной ноги. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

Повороты кругом махом ноги вперед, назад представляют собой переход из вертикального равновесия нога впереди (сзади) в вертикальное равновесие нога сзади (впереди). Отличительной особенностью поворота является маховое движение ногой. Поворот выполняется на высоких полупальцах. Обращается внимание на точное выполнение маха вперед или назад (рис. 32) и четкий поворот туловища при фиксированном положении ноги, которая не отводится в сторону, а лишь разворачивается в тазобедренном суставе. Туловище сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, смотреть прямо.

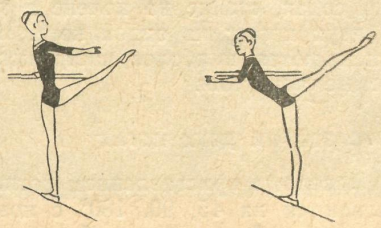


Рис. 32

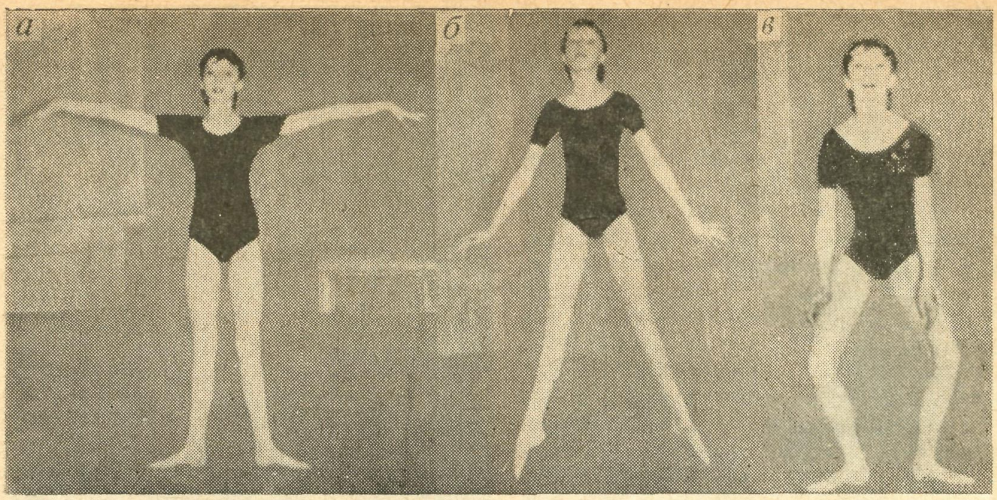


Рис. 33

ПРЫЖКИ

Особенность прыжков заключается в том,что спортсменки должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной легкостью, грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком исполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

В тексте дается описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления.

ПРЫЖКИ С ДВУХ НОГ НА ДВЕ

Прыжки по I, II (рис. 33), **III позициям.** Прыжки должны исполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки оттянуты, туловище прямо (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины напряжены, плечи опущены.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь на приземлении ноги приходят в другую позицию (например, прыжки из II позиции в I. В полетной фазе ноги фиксируются в и. п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

Прыжки сгибая ноги вперед (рис. 34). Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном туловища вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки сгибая ноги назад (рис. 35). Возможно выполнение с

Рис. 34

Рис. 35

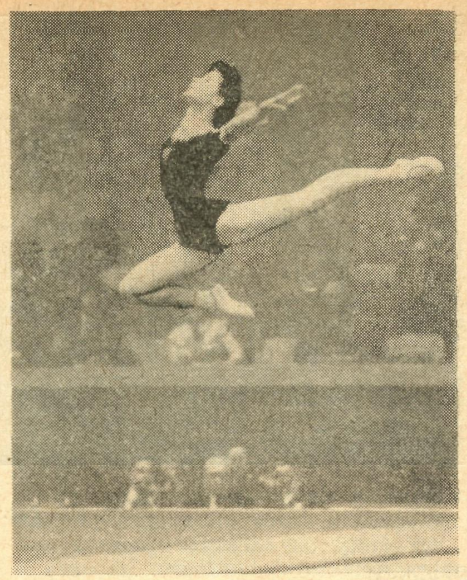


Рис. 37

Рис. 36

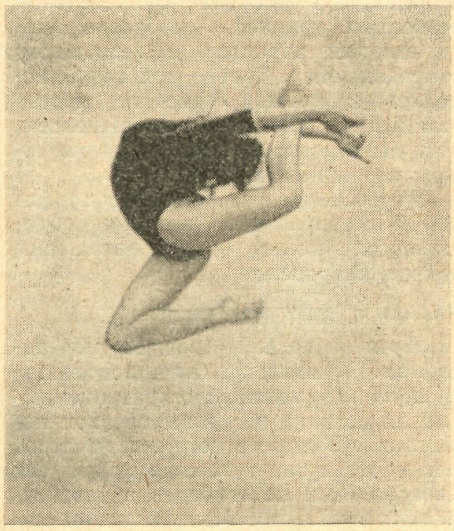


Рис. 38

различным углом сгибания ног, с прямым туловищем, прогнувшись, «кольцом» двумя (рис. 36).

Толчком двумя прыжок касаясь (рис. 37). В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Туловище прямо, лопатки сведены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом» (рис. 38), касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь (рис. 39). В полете ноги разводятся точно в стороны, мышцы спины напряжены, руки, в стороны, вверх, в стороны-вверх. Возможно выполнение прыжка сгибая ноги, сохраняя выворотность в тазобедренных суставах; сгибая ноги, колени внутрь; сгибая одну ногу, с поворотом.

Рис. 39

Рис. 40

Прыжок ноги врозь, правая или левая вперед (рис. 40). Выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение туловища. Возможно выполнение прыжка с поворотом, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

ПРЫЖКИ С ДВУХ НОГ НА ОДНУ

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги держатся вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад (рис. 41). Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие нога назад; в сторону — нога в сторону; назад — нога вперед. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника не меняется.

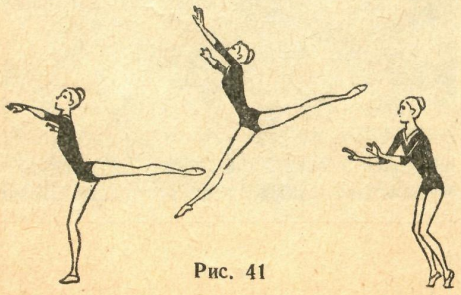


Рис. 41

ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДВЕ

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) **вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги** (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх — высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом (рис. 42). Данный прыжок, пожалуй, чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление — на маховую ногу. Туловище во время толчка слегка наклоняется вперед, в полете удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед-кверху.

Рис. 42

Обучение.

А. Исходная база.

1. Выполнение продольных и поперечных шпагатов.

2. Прыжки ноги врозь, правая (левая) вперед.

Б. Основные упражнения.

1. И. п.— боком к опоре. Поднять правую вперед на 90°, толчком левой перепрыгнуть на правую, левую назад. *То же левой.*

2. Ходьба выпадами.

3. Широкий бег.

4. Серии прыжков ноги врозь (правая, левая впереди) толчком двумя и приземляясь на две.

5. Изучение разбега: три шага с носка на всю ступню, руки в стороны, на последнем шаге руки вниз, подняться на полупальцы одной, другая нога вперед, разноименная рука вперед, одноименная в сторону; повторить предыдущее упражнение, переходя в выпад после маха ногой; проделать то же на беге, два первых шага выполняются широко, последний — несколько короче, так как служит амортизационной фазой для выполнения прыжка.

6. Прыжок шагом с трех шагов разбега (основная форма) с поддержкой.

7. Прыжок шагом с одной, затем с другой ноги.

После освоения основной формы выполняются прыжки с различными положениями рук, различной эмоциональной окраской, после различного разбега: шага галопа, мазурки, вальса и т. п., а также изучаются разновидности прыжка шагом.

Прыжок шагом в аттитюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттитюда.

Прыжок шагом «кольцом» (рис. 43). Сзади нога сгибается, туловище наклоняется назад с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной и махом другой на-

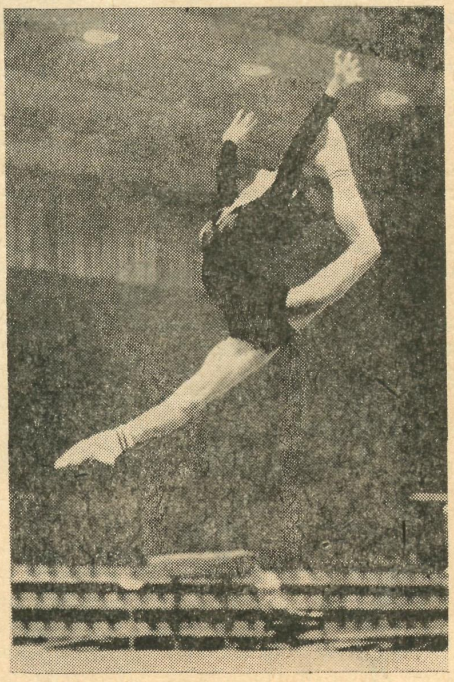


Рис. 43

зад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°.

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь — **прыжок касаясь «кольцом».**

Прыжок шагом сгибая и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90, 180°.

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямым туловищем, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90, 180, 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 360°.

Перекидной прыжок. Обязательное условие выполнения данного прыжка — это поворот в фазе полета на 180°.

Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед-кверху. Для этого на последних шагах разбега плечи слегка отклоняются назад, ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки отведены в стороны. Неглубокий полуприсед на толчковой ноге выполняется на напряженных ногах. В фазе отталкивания делается активный мах ногой вперед на 90° через I позицию. Одновременно руки, опережая мах ногой, выполняют замах, опускаясь в стороны-книзу, и активно (быстрым движением) поднимаются вверх. В фазе полета четким движением делается поворот туловища точно на 180°. Ноги встречным движением проходят рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая — опускается вперед. Приземление осуществляется на маховую ногу перекатом с носка на всю ступню с небольшим полуприседом на ней.

Перекидной прыжок в шпагат (рис. 44). Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45—50° коротким, быстрым движени-

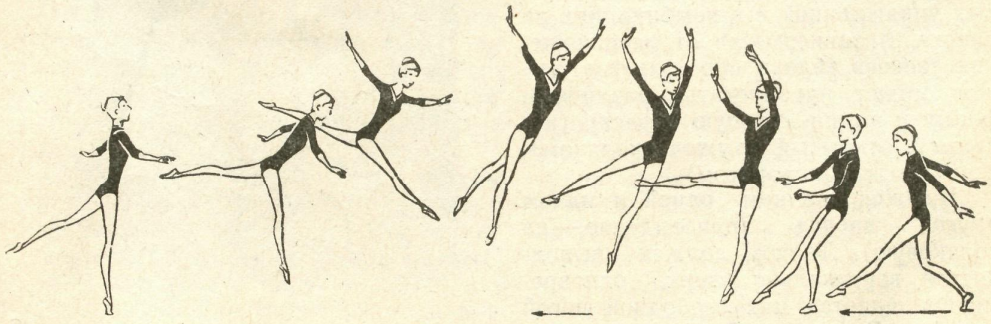


Рис. 44

ем. Благодаря более раннему повороту туловища и короткому маху свободной ногой достигается разведение ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180, 360°.

Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед — направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и др.

ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ТУ ЖЕ НОГУ

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок (рис. 45) выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление — на толчковую ногу. Прыжок следует исполнять на большой высоте, с разведением ног на 150—160°. Он часто используется как самостоятельный в вольных упражнениях и в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в аттитюде, с поворотом).

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление — на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно делается мах свободной ногой вперед. В основной форме редко

Рис. 45

встречается в упражнениях, служит базовым движением для освоения ряда других сходных по структуре прыжков, в частности закрытого прыжка (рис. 46), прыжков махом одной вперед или назад с поворотом кругом, прыжков с поворотом на 360, 540° и более.

Прыжок толчком одной и махом другой в сторону (приземление — на

Рис. 46

толчковую ногу) так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков. В сценическом варианте выполняется с широким разведением ног, с небольшим наклоном туловища в сторону толчковой ноги (рис. 47).

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Прыжок требует от гимнастки известной технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника исполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед-кверху, то в данном прыжке — вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается сильным наклоном туловища назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища исполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

Подбивные прыжки. Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки исполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом 45°, а большие — с подбивом под углом больше 45°, с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом таза в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук — разноименная: при махе правой вперед левая рука впереди, при отведении правой назад правая рука впереди. В такой форме исполнения прыжок редко встречается в вольных упражнениях, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

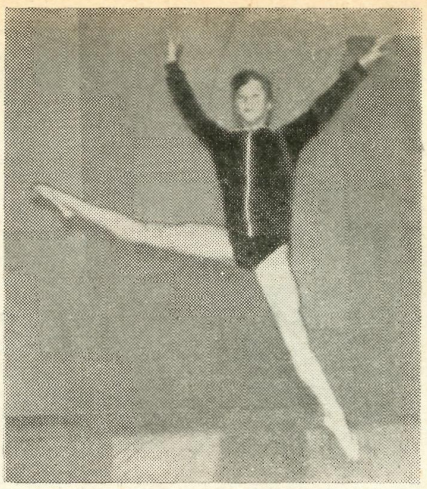


Рис. 47

ВОЛНЫ И ВЗМАХИ

Волны и взмахи, являющиеся специфическими элементами художественной гимнастики, прочно вошли в арсенал выразительных средств спортивной гимнастики и применяются как самостоятельные движения в вольных упражнениях и в композициях на бревне. Кроме того, волны и взмахи — это прекрасное средство для воспитания артистичности, слитности, «текучести» движений. Волна представляет собой мягкое движение, заключающееся в поочередном сгибании и разгибании смежных суставов. Волна может выполняться руками, туловищем и всем телом (целостная волна).

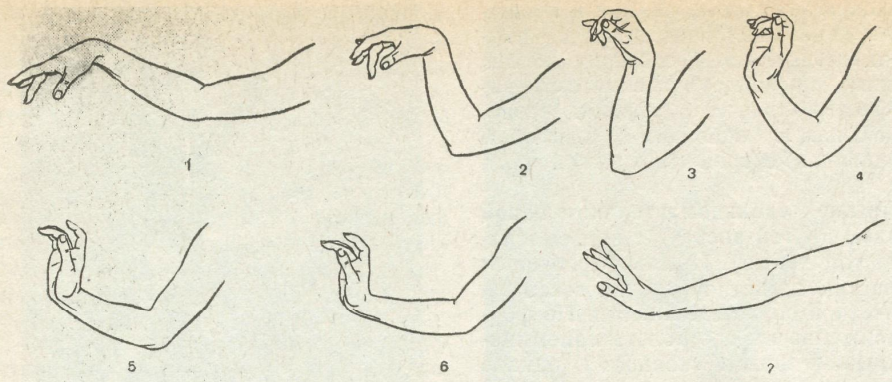


Рис. 48

Волна руками (рис. 48) может выполняться в основных и промежуточных плоскостях, с переводом рук из одного положения в другое. При выполнении волны необходимо следить за тем, чтобы плечи не поднимались, перед разгибанием излишне не напрягались мышцы предплечья и кисти, движения от сустава к суставу выполнялись непрерывно, упруго, со средним напряжением.

Волну следует «доводить» до последних фаланг пальцев.

Целостная волна (всем телом) может выполняться вперед, назад, в сторону (боковая волна).

Волна вперед выполняется из круглого полуприседа на двух (рис. 49) или на одной ноге с небольшого дополнительного сгибания в коленных суставах. Затем начинается выпрямление ног, вперед подается таз, далее гребень волны передается в поясничный отдел позвоночника, грудной и заканчивается сведением лопаток, подниманием головы и движением рук. Во время прогибания в пояснице плечи и голову наклонить вперед и сохранить это положение при прогибании в грудном отделе позвоночника.

Необходимо добиться максимальной амплитуды движения.

Волна назад. Данное движение, являясь «антагонистом» предыдущего, выполняется из основной стойки сгибанием в коленных суставах (полуприсед), прогибанием в поясничном отделе позвоночника, затем в грудном с последующим округлением спины до положения круглого полуприседа. Возможно выполнение движения из стойки на одной, другая назад на носок с последующей переда-

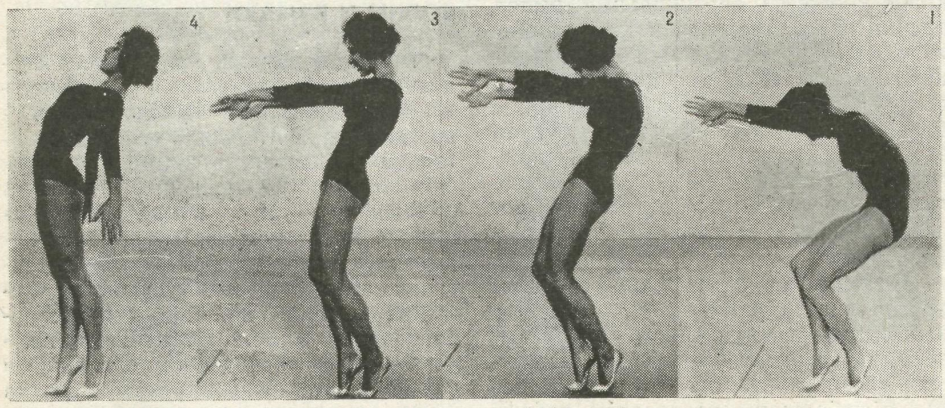


Рис. 49

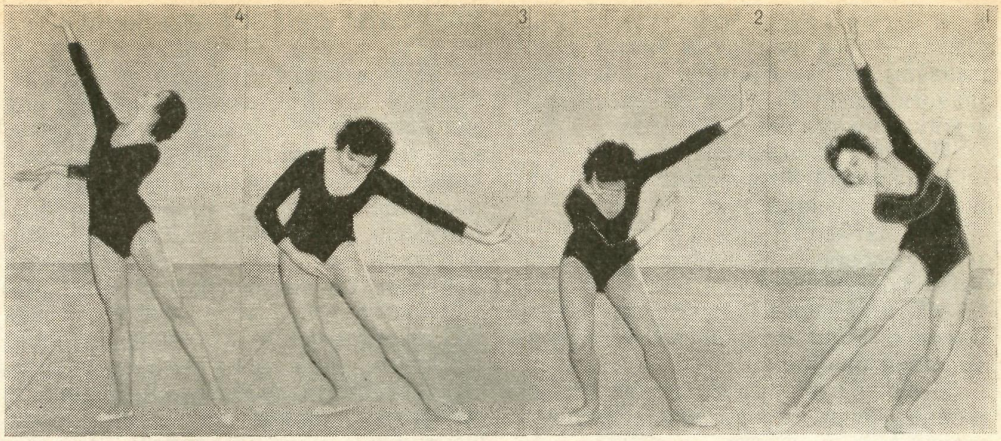


Рис. 50

чей тяжести тела с опорной ноги на свободную.

После освоения целостной волны вперед и назад выполняются слитно два движения у опоры, затем на середине, из различных и. п., в сочетании с равновесиями, прыжками, переворотами назад.

Волна в сторону — это боковая волна в стойке на носках или в стойке на одной, другая в сторону на носок с передачей тяжести тела на свободную ногу. Стоя на носках с наклоном вправо, руки влево-кверху, смотреть вправо, приседая и еще больше наклоняясь вправо, последовательно вывести вправо колени, таз, грудной отдел позвоночника. Руки опускаются и выводятся вправо непосредственно за волной в грудном отделе. Волна заканчивается в вертикальной стойке с положением рук вправо-кверху (рис. 50).

Взмахи выполняются руками, туловищем и всем телом (целостный взмах) вперед, в сторону. Для взмаха характерно быстрое сгибание и разгибание, выполняющееся так же, как и во время волны (последовательно от сустава к суставу), с начальным ускорением движения. Взмахи, как более сложная форма движения, выполняются после освоения волн, в той же методической последовательности. Сначала изучаются взмахи руками, затем туловищем в седе на пятках, стойке на коленях, затем целостные взмахи лицом к опоре, боком, на середине.

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИХ ТАНЦЕВ

В гимнастике рекомендуется использовать народные танцы, которые помогут раскрыть индивидуальность гимнастки, разовьют свободу движений, легкость. При этом следует отбирать наиболее характерные танцевальные элементы.

Музыкальное сопровождение должно быть органично связано с выполняемыми упражнениями, должно соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске.

Позиции ног.

В народно-сценическом танце применяются следующие позиции ног:

1. Открытые. I, II, III, IV, V позиции аналогичны соответствующим в классическом танце.

2. Прямые (рис. 51). I прямая — пятки и носки вместе. II прямая — обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга. III, IV, V прямые позиции применяются в основном в выстукиваниях и дробях и в гимнастике не используются.

3. Свободные. В свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в промежуточном положении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Рис. 51

Рис. 52

4. Закрытые (рис. 52). I закрытая — ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; II закрытая аналогична I, но имеется расстояние между носками.

Позиции и положения рук.

В народно-сценическом танце принято семь позиций рук:

I, II, III позиции аналогичны соответствующим позициям классического танца.

IV позиция. Руки на поясе. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой.

V позиция. Руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к телу.

VI позиция. Руки за голову.

VII позиция. Руки за спину. Запястье одной руки лежит на запястье другой, ладони повернуты вверх.

При выполнении большинства движений у опоры одна рука лежит на опоре, другая находится в IV позиции.

ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИКО-БЫТОВЫХ И СОВРЕМЕННЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

В гимнастике применяются те историко-бытовые танцы, которые способствуют развитию танцевальности, выразительности гимнасток, воспитанию культуры движений, а также входят в состав вольных упражнений и композиций на бревне: полонез, галоп, полька, вальс, мазурка.

В историко-бытовых танцах используются I, II, III и IV позиции ног классического танца (невыворотное положение). Основными позициями являются I и III; II и IV — промежуточные: II позиция — стойка на одной, другая в сторону на носок, IV — правая (левая) находится впереди или сзади на носке. Позиции рук аналогичны позициям классического танца.

В системе хореографической подготовки гимнасток возможно применение современных бальных танцев, таких, как редлав — танец, сочиненный в ГДР, нани, в основе которого лежат нанайские народные танцевальные движения, сиртаки, построенный на основе греческих танцев, хали-гали, лимбо и др.

ЭЛЕМЕНТЫ ДЖАЗОВОГО ТАНЦА

Классический бальный танец требует от исполнителя прямой осанки, закрепленного туловища, напряженных мышц спины, брюшного пресса, четкого положения ног, рук. При исполнении джазовых танцев тело расслаблено. Движения «выходят» одновременно из разных двигательных центров. Создается впечатление, что отдельные части тела двигаются как будто независимо, изолированно друг от друга, часто в различных ритмах. Этот основной двигательный принцип джазовых танцев называется полицентрикой, или изоляцией. Другими признаками джазового танца являются мультипликация и «оппозиция». Мультипликация означает разложение одного простого движения внутри одной ритмической единицы. Типичным примером являются различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно. Под «оппозицией» понимается положение или движение различных частей тела в противоположные стороны. Например, грудная клетка — вправо, а голова, таз — влево.

Необходимым условием освоения техники современных танцев типа «модерн» является изучение закрытого и открытого положений туловища.

Основное положение при исполнении джазовых танцев — стойка ноги врозь, стопы параллельно (II прямая позиция), ноги слегка согнуты, естественные изгибы спины немного подчеркнуты.

Упражнения для освоения движений головой. Основные упражнения: наклоны вперед (рис. 53, *б*), назад (рис. 53, *в*), в стороны, повороты направо (рис. 53, *г*), налево, дугообразные движения (рис. 54), круговые движения.

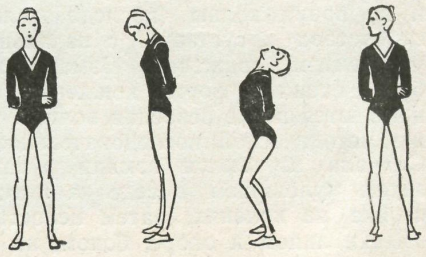


Рис. 53

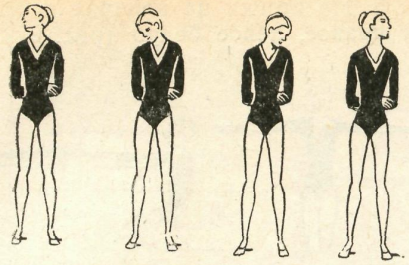


Рис. 54

Упражнения для рук и плечевого пояса. Основные упражнения.

1. Поднимание плеч вверх: одновременно (рис. 55), поочередно, в сочетании с поворотами, наклонами головы, полуприседом, приседом.

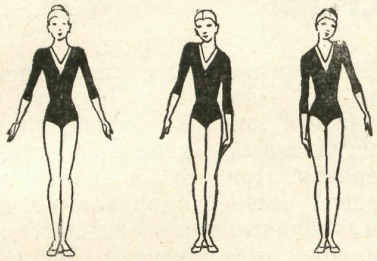


Рис. 55

2. Выведение плеча вперед в исходном положении рука внизу, в сторону.

3. Выведение одного плеча вперед, другое поднимается вверх.

4. Поднимание плеч вверх с последующим «сбросом» вперед, спина слегка округлена (рис. 56).

5. Поднимание плеч вверх с последующим «сбросом» назад, слегка прогнуться в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести (рис. 57).

6. Круговые движения плечами: вперед, назад, одновременно, последовательно, поочередно.

Рис. 56

Рис. 57

7. В исходном положении — руки согнуты, предплечье вверх. Опустить предплечье вниз. Выполнять одновременно, поочередно, в сочетании с приседом, подскоками на двух.

8. И. п. — руки в стороны, сгибание рук к плечам: одновременно, поочередно.

Упражнения для туловища. Основные упражнения.

1. Движения грудной клеткой вправо, влево, руки в стороны, на бедрах (рис. 58).

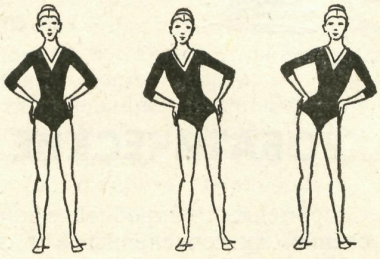


Рис. 58

2. И. п. — полуприсед во II выворотной позиции, руки в стороны. Движения грудной клеткой вправо, влево (рис. 59).

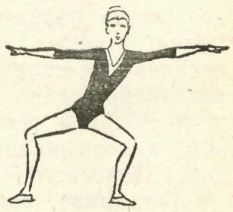


Рис. 59

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клеткой вперед, назад (скруглить спину).

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение тазом вправо, вперед, влево, назад, то же пружинящим движением, крестом (вперед, в и. п., вправо, в и. п., назад, в и. п., влево, в и. п.), квадратом (вперед, вправо, назад, влево), в полуприседе.

5. Движение тазом по дуге вперед (вправо, вперед, влево), назад (вправо, назад, влево).

6. «Восьмерка» тазом.

7. Круговые движения тазом вправо, влево, на прямых ногах, в полуприседе.

Вспомогательные упражнения.

1. В седе согнув ноги движения грудной клеткой вперед, назад.

2. Лежа на спине, приподнять грудную клетку от пола (не отрывая головы).

3. Лежа на животе, руки согнуты, лбом опираться о предплечье. Приподнять грудную клетку вверх (скруглить спину).

4. Лежа на спине, ноги согнуты, выполнить «борцовский» мост (приподнять таз от пола) (рис. 60).

Рис. 60

5. Из стойки на коленях переседы на правое, левое бедро (рис. 61).

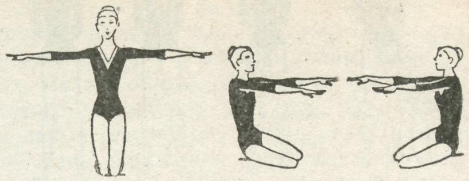


Рис. 61

6. Лежа на спине, выполнить «улитку» (приподнять плечи, грудную клетку над полом).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Современные акробатические упражнения многочисленны и разнообразны.

Ниже рассматривается классификация акробатических элементов, составленная по признаку вращательной структуры движений. В основу классификации акробатических прыжков положен принцип, предложенный Ю. Гавердовским (1968 г.) и наиболее полно развитый им в классификации маховых упражнений на гимнастических снарядах. Наличие и характер вращения вокруг фронтальной и продольной осей определяют в такой классификации место каждого акробатического элемента *.

В таблице показан сокращенный вариант классификации, включающий элементы с комбинированными вращениями в пределах от нуля до 1080° вокруг фронтальной и продольной осей. Повороты относительно фронтальной оси («по сальто») отсчитываются по 90° (по четвертям), повороты вокруг продольной оси — по 180° (по полпируэтам). В качестве и. п. каждого прыжка, показанного в классификации, взята стойка на ногах. Однако подробная классификация может включать и четыре основных рабочих положения, предполагающих отталкивание с ног, с рук, с живота и со спины, а также повороты, отсчитываемые не по 180, а по 90°.

Каждый акробатический элемент, представленный в классификации, пронумерован. При этом элементы левой и правой части с одинаковыми номерами таблицы имеют сходные классификационные признаки. Их различие лишь в направлении вращения. Так, например, под № 55 обозначено сальто назад или вперед с поворотом на 720°; под № 15 в левой и правой части таблицы не что иное, как двойное сальто, и т. д.

Таким образом, классификация отражает все виды движений в рамках заданных признаков. Кроме того, она позволяет прогнозировать новые элементы. Так, появление прыжка с поворотом на 360° в кувырок; аналогичного прыжка, но с вращением назад с приходом в стойку на руках (№ 31); сальто вперед в прокрут с приходом в упор лежа (№ 12); «лунного» сальто (№ 37); полтора сальто с полутора винтами (№ 46) и ряда других оригинальных движений во многом связано с идеями естественной классификации акробатических упражнений.

Большой интерес представляют движения, имеющие промежуточную опорную фазу. Это все виды опорных переворотов. А именно в женском исполнении перевороты приобретают оригинальную окраску и особые стилистические оформления (например,

* Подобные классификации могут быть отнесены к разряду так называемых естественных.

Таблица

Классификация акробатических прыжков (толчком ног)

Поворот в градусах	Вращение назад											Вращение вперед										Поворот в градусах
	1080°	900°	810°	720°	630°	540°	450°	360°	270°	180°	90°	0°	90°	180°	270°	360°	450°	540°	630°	720°	810°	900°	1080°	
0	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	0
180	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	2	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	180
360	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	3	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	360
540	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	4	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	540
720	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	5	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	720
900	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	6	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	900
1080	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	7	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	1080

12 * — сальто вперед в прокрут в упор лежа;
15 — двойное сальто вперед или назад;
22 — **полпируэта;**
31 — прыжок назад с поворотом на 360° в стойку;
31 — прыжок вперед с поворотом на 360° в стойку (**кувырок**);
42 — прыжок назад с поворотом на 540° в стойку (кувырок);
46 — полтора сальто назад с полутора винтами;
55 — двойной пируэт назад или вперед;
81 — двойное сальто с тремя винтами.

* Поясняются лишь некоторые элементы, на которые сделаны ссылки в тексте.

фляк в перекат, фляк с поворотом в сед ноги врозь, соединения разнонаправленных курбетов).

Приведенная классификация может быть применена для построения процесса обучения. Поскольку в таблице усложнение структуры движений показано как последовательное увеличение вращения тела и совмещение этих вращений, она отражает развитие и образование структурных семейств движений, в том числе и при обучении. Так, понятно, что, последовательно осваивая движения из горизонтальных рядов таблицы, можно методично совершенствовать навыки исполнения все более сложных сальто назад или сальто вперед.

Использование вспомогательных приспособлений, снарядов (поролоновой ямы, трамплинов, батута и др.) дает возможность реализовать все движения, показанные в классификации и расположенные на пути к определенному элементу. Так, прежде сальто с четвертью на спину существовало чисто символически (№ 12, левая часть таблицы). В настоящее же время данное упражнение с успехом применяется почти каждым, кто начинает изучение двойного сальто. Аналогичная картина наблюдается и при обращении к двойному сальто с поворотом на 360° (№ 37): пируэт в прокрут на спину (№ 34) — одно из наиболее распространенных упражнений при освоении пируэта — заднего сальто.

Естественная классификация может быть дополнена вспомогательными классификациями по ряду признаков. Один из них — *временная локализация поворота вокруг продольной оси* также имеет прямое отношение к рационализации процесса обучения. Уточнение момента поворота дает возможность верно определить элементы двигательной базы, необходимой для освоения того или иного сложного движения, учебные задания для его освоения и т. п.

Детализация естественной классификации возможна и за счет введения другого дополнительного признака — *позы в полете*. Может быть выделено три основные позы в полете: группированная, прогнутая, согнутая, а также несколько промежуточных: прямая, полувыпрямленная (родственная про-

гнутой) и полугруппированная, промежуточная между полувыпрямленным и группированным положением.

Введение промежуточных положений тела в полете облегчает процесс обучения сложным акробатическим прыжкам, обеспечивая более гладкий переход от элемента к элементу.

НАЧАЛЬНАЯ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этом разделе дается характеристика акробатических прыжков, формирующих акробатическую (прыжковую) базу гимнастки.

К числу таких движений мы относим: темповой подскок (вальсет), курбет, колесо, переворот вперед и назад (фляк), сальто вперед и назад, маховое сальто вперед, темповое сальто, сальто прогнувшись (бланш). Некоторые из базовых прыжков по мере их совершенствования могут переходить в группу сложных акробатических элементов и выполнять в комбинации более важные функции (см. раздел «Сложные акробатические элементы»).

Темповой подскок (вальсет) должен рассматриваться как эффективное средство для быстрого набора скорости и подготовки к выполнению последующих движений. Рассмотрим несколько технических разновидностей вальсета.

Закрытый вальсет — наиболее распространенная форма, при которой подскок выполняется на маховой ноге с вынесением вперед слегка согнутой в колене толчковой ноги и одновременным взмахом руками снизу вверх (рис. 62, *а*). Туловище в момент подскока подается вперед для быстрого (без задержки) перехода на толчковую ногу. При выполнении такого вальсета немаловажное значение приобретает работа рук: взмах руками выполняется снизу вверх, но не до отказа. Руки при этом слегка согнуты в локтях, кисти опущены. Опускание кистей способствует округлению спины, что необходимо для быстрого сокращения мышц спины, растянутых на вальсете.

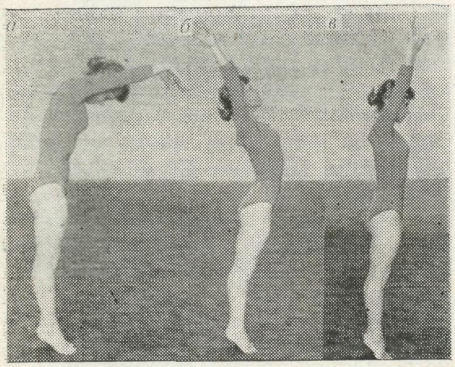


Рис. 62

В зависимости от последующего элемента форма закрытого вальсета может изменяться. Перед короткой связкой (например, рондат — фляк) прыжок делается невысоким, длинным, с сильным наклоном туловища вперед. Перед длинной связкой прыжок обычно бывает более коротким. Перед отдельным элементом, в котором обязательно кратковременное максимальное разгибание тела (маховым сальто и пр.), вальсет должен быть утрированно закрытый, что способствует активизации разгибания.

Открытый вальсет известен как «японский» (рис. 62, *б*).

Для «японского» вальсета характерно быстрое отталкивание, следующее сразу за полетом в прогнутом положении. Однако в зависимости от последующего движения характер постановки ног варьируется. Если за вальсетом следует рондат, переворот или другой низкий разгонный элемент, ноги ставятся при максимальном наклоне туловища как бы под себя. Когда же необходим высокий полет, то наклон тела (его «падение») прерывается стопорящей постановкой толчковой ноги.

Открытый вальсет наиболее пригоден в том случае, когда необходимо получить мощное вращательное движение. В частности, он эффективен при выполнении таких «мужских» элементов, как полуторные сальто в кувырок и др. Удобно выполнять с такого вальсета маховое сальто вперед в шпагат и т. п.

Есть еще одна форма вальсета — с прямым положением тела в полете (рис. 62, *в*). Такой вальсет целесообразно выполнять перед сериями фля-

ков, комбинациями, включающими темповые сальто.

Обучение.

В. Затруднения в обучении.

Вальсет не способствует набору необходимого переместительного движения.

1. Подскок выполнен точно вверх, без наклона («сваливания») вперед. Можно указывать условное место для постановки рук.

Вальсет не дает высокого вылета.

2. Подскок выполнен очень высоко. Необходимо утрировать «сваливание» вперед при выполнении вальсета.

3. Не используется переход с пятки на носок при отталкивании. Отход выполняется со всей ступни. Следует отработать постановку ноги на пятку с перекатом на носок.

Вальсет не дает необходимого вращательного движения.

4. В подскоке нет «сваливания». Толчковая нога выносится вперед. Выполнить подскок с установкой на дальность продвижения вперед.

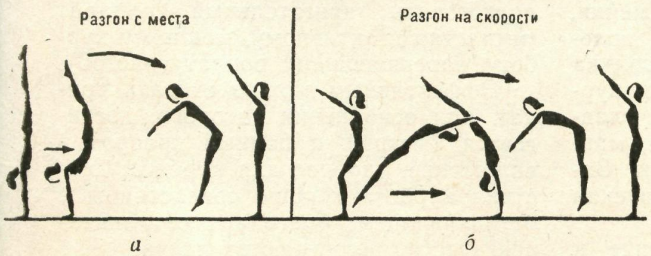
5. Не отрабатывает полностью маховая нога. Выполнить вальсет, обратив внимание на работу маховой ноги.

Курбетные движения. В широком плане под курбетными движениями можно понимать все толчковые полуперевороты. Их четыре: 1) собственно курбет, уже упоминавшийся выше и входящий в рондат и фляк; 2) обратный курбет — прыжок вперед с ног на руки, являющийся первой половиной переворота вперед толчком двумя ногами; 3) фордер — отталкивание с рук с разгибанием тела и его вращением вперед. Встречается как составная часть переворотов вперед и — гораздо реже — в самостоятельном виде; 4) полупереворот назад на руки, известный как первая часть фляка.

Для всех упомянутых движений характерно общее — наличие отталкивания, резко активизированного сгибательными (разгибательными) действиями всего тела, маховыми действиями свободных звеньев, и как результат ускоренное переместительное и вращательное движение всего тела в направлении движения маховых звеньев.

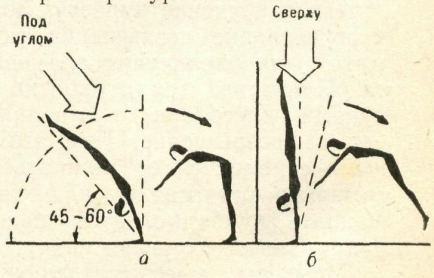
Собственно курбет. Выполняется из стойки на руках: гимнастка, оттягиваясь в плечах и округляя при этом спину, отталкивается руками от опоры, сгибаясь в тазобедренных суставах. Завершается курбет приземлением на ноги и полным выпрямлением. Наиболее эффективен курбет в составе переворота назад, когда он выполняется из максимально прогнутого положения. Выполнение курбета с места (то есть из статической стойки на руках) требует обязательного «сваливания» тела с небольшим провалом в грудной части, обеспечивающим разгон (рис. 63, *а*). В таком разгоне нет необходимости, когда курбет выполняется не с места, а как составная часть фляка (рис. 63, *б*). Предшествующее сгибанию («снятию курбета») разгибание тела обеспечивает наиболее удобные условия для его выполнения. Только максимально прогнутое тело, ориентированное по отношению к опоре примерно на 45—60°, обеспечивает выполнение эффективного курбета (рис. 64, *а*).

Завершение курбета может изменяться в зависимости от характера последующего движения. Стопорящая постановка ног на курбете целесообразна для выполнения высоких сальто. Проходящий курбет применяется для соединения низких разгонных движений типа фляков, темповых сальто и т. п. При выполнении курбета с места можно по желанию поставить ноги ближе или дальше на опору, что определяет стопорящий или нестопорящий характер курбета.



а *б*

Рис. 63



а *б*

Рис. 64

Обратный курбет — прыжок вперед с ног на руки. Данное движение также основано на сгибании тела в тазобедренных суставах с одновременным отталкиванием ногами.

Усложнить обратный курбет можно за счет поворотов вокруг продольной оси. В этом случае отталкивание и взмах руками выполняются больше вверх, нежели вперед, что позволяет поворачиваться в полетной фазе переворота более чем на 360°. Сгибание тела при этом значительно меньше, что биомеханически более целесообразно для введения поворотов вокруг продольной оси.

Фордер. Чаще всего это вторая часть переворота толчком одной или одновременным толчком двумя ногами. Выполнение фордера целиком зависит от предшествующего обратного курбета (в случае с переворотом толчком двумя ногами). Завершив обратный курбет приходом в стойку на руках, гимнастка активно прогибается, отталкиваясь при этом руками и оттягиваясь в плечевых суставах. Голова наклоняется назад, что способствует удержанию прогнутого положения вплоть до приземления на ноги. Завершив переворот вперед приземлением на ноги, гимнастка восстанавливает равновесие, закрепляя при этом ягодицы и разводя руки в стороны.

Поскольку наиболее распространенным является собственно курбет, остановимся на некоторых моментах, касающихся обучения.

Обучение курбету следует начинать сразу после овладения стойкой на руках. Курбет можно расчленить на следующие компоненты: отталкивание в стойке на руках; сгибание в тазобедренных суставах; одновременное отталкивание руками и сгибание в тазобедренных суставах. В такой же последовательности может осуществляться и обучение курбету. Возможно использование возвышения (скамейки, мата) для увеличения времени полета. Напротив, для отработки толчка руками целесообразно выполнять курбет на возвышение. При этом главное — стремиться отталкиваться, максимально оттягиваясь в плечах. Завершать курбет следует не опуская рук и слегка округляя спину.

Моменты, имеющие отношение к ошибочным вариантам курбета, рассматриваются нами при характеристике фляка.

Переворот в сторону (колесо) представляет интерес как подводящее упражнение к рондату и некоторым другим важным элементам.

При исполнении колеса гимнастка, поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, проходит через стойку на левой (при колесе влево), а затем на правой руке. После завершения толчка правой ногой движение ею носит маховый характер. Приземляясь на маховую ногу, гимнастка переносит на нее о. ц. т. и выпрямляется.

Даже при быстром исполнении переворота, в том числе высокого, поочередная постановка рук обязательна, поскольку тело проходит в боковой плоскости.

Основные шаги обучения колесу: стойка на руках; стойка на руках из положения боком или стоя лицом к движению, но с поворотом; из стойки на руках у стенки опуститься в упор на ногу с переходом на другую ногу.

Рондат. По существу рондат — это колесо с поворотом на 90°. Начало движения такое же, как при колесе, но правая рука ставится не по осевой линии движения, а несколько сбоку от нее (слева — при повороте налево), с разворотом кисти. Поворот начинается в стойке на одной руке (проходящее положение). Поочередная постановка рук позволяет хорошо подготовить последующий курбет. Голова в момент «прокатывания» по рукам несколько приподнята, взор устремлен на кисть дальней руки. Полный поворот на 90° совпадает с активным отталкиванием руками и курбетом. Голова при этом наклоняется на грудь, спина округляется. Характерным является «прокатывание» через слегка согнутые руки. Сгибание рук (небольшое и непроизвольное) — своего рода рессорный механизм, позволяющий подготовить двигательный аппарат гимнастки к активному, мощному курбету, завершающему рондат (рис. 65).

Эффективным можно считать рондат, при исполнении которого: достигается быстрый и полный поворот в положение, удобное для курбета; действия курбета хорошо согласованы с отталкиванием; благодаря отталкиванию быстро поднимаются плечи.

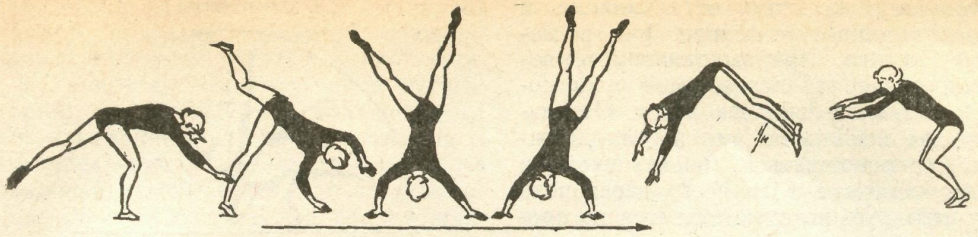


Рис. 65

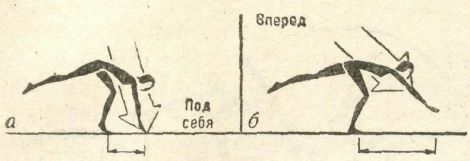


Рис. 66

Применительно к коротким соединениям рондат выполняется под себя, с очень быстрой круткой ног (рис. 66, *а*). При выполнении длинных соединений, где нужны скорость и разгон, рондат выполняется со «сваливанием» вперед и последующим махом больше через голову (рис. 66, *б*).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Стойка на руках.
2. Курбет из стойки на руках.
3. Колесо из любых положений с места, с вальсета.

Б. Основные упражнения.

1. Колесо с места, с вальсета. Разбег небольшой. Основная задача — акцентировать внимание на поочередной постановке рук и «прокатывании» по рукам. Необходимо очень хорошо прочувствовать одноопорные положения.

2. Колесо с поворотом в стойку (можно выполнять на первых порах с помощью). Главное — быстрый поворот до прохождения телом вертикали.

3. Колесо с поворотом в стойку на руках и курбет. Упражнение выполняется по разделениям. Основное при исполнении данного задания — не спешить с курбетным движением до полного поворота в стойке. На курбете закрываться и наклонять голову на грудь.

4. Рондат. Главное на данном этапе добиться хорошего «наката» в первой части рондата. Курбет выполнять активным бросковым движением сверху вниз.

В. Затруднения в обучении.

Выход из плоскости движения.

1. Затруднение связано с неполным поворотом плечом в стойке на руках (рис. 67, *а*). Вернуться к упражнению Б, 2. Обратиться к упражнению Г, 1, акцентируя внимание на полном повороте плечом, не на курбете.

2. Ошибка, противоположная предыдущей. Выполнен чрезмерный поворот плечом (рис. 67, *б*). Вернуться к упражнениям Б, 1, 2 и обратиться к упражнению Г, 1.

Г. Вспомогательные упражнения.

Рондат с опорой на одну руку.

Переворот вперед. Наиболее распространен переворот вперед поочередным толчком. Применительно к женским прыжкам более удобен и специфичен переворот на одну ногу, являющийся хорошим разгонным элементом в длинных соединениях. Переворот с приходом на две ноги может предшествовать высоким сальто, усложняться поворотами.

Как правило, разбег на переворот вперед небольшой. Следующий за этим вальсет выполняется с прямой или же, если после переворота следует высокое сальто, с открытой осанкой. При выполнении переворота в остановку, когда необходим высокий подлет, руки ставятся в «стопор» — гимнастка должна потянуться руками подальше вперед. Это способствует

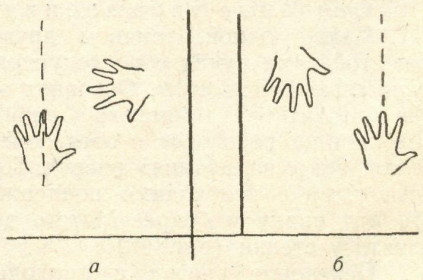


Рис. 67

хорошему, жесткому отталкиванию и предотвращает сгибание рук в момент толчка. При выполнении темповых соединений переворотов руки могут незначительно сгибаться. Отдельное же исполнение переворота должно сопровождаться постановкой и удержанием в ходе всего переворота прямых рук, которые ставятся на опору примерно на ширине плеч, голова зажимается между руками. Взгляд устремлен на кисти рук. Отталкивание руками совпадает с активной оттяжкой в плечах, толчком ногой и маховым движением другой ногой через голову. Гимнастка переходит в полет, прогибаясь в грудной части, удерживая прямые руки вверху и зажимая ими голову, которая наклоняется назад. В том случае, когда переворот необходимо завершить приходом на одну ногу, мах ногой выполняется без притормаживания, характерного для переворота с приходом на две ноги. Притормаживание движения маховой ногой при выполнении переворота с высоким полетом в остановку способствует передаче вращения от маховой ноги ко всему телу.

Приземление после переворота — на одну или на две ноги (в зависимости от требуемой формы движения). Завершение переворота вперед в остановку — с выпрямлением тела в грудной части и подниманием головы. Уверенно почувствовав опору и закрепив при этом ягодицы, гимнастка переходит на другую ногу, полностью выпрямляясь и останавливаясь.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Уверенное владение стойкой на руках толчком одной, махом другой ноги.

2. Медленный переворот вперед поочередным толчком, выполненный без утрированного прогибания в пояснице.

Б. Основные упражнения.

1. Махом одной, толчком другой ноги стойка на руках с последующим вертикальным подлетом. Основная задача — добиться темпового начала движения на переворот с оттяжкой в плечах, без «сваливания» вперед. При сильном махе необходимо поддерживать под спину и бедра. Можно выполнять у стенки (рис. 68).

Рис. 68

2. Переворот вперед с приходом на спину (на плечо к страховщику

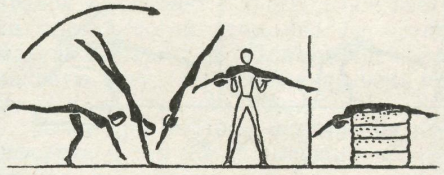


Рис. 69

или на горку матов, рис. 69). Основная задача — добиться высокого полета на перевороте, выполняя его с прямым, без прогибания, телом.

3. Полный переворот вперед на две ноги (разделяя его на две фазы: темп на плечо к страховщику и опускание с проводкой). Данное упражнение после нескольких удачных подходов (при условии высокого вылета и сохранения прямого тела) можно выполнять без разделения, стремясь при этом первую часть выполнять как бы через плечо страховщика.

4. Медленный переворот вперед на одну ногу. Данное упражнение применяется для отработки приземления на одну ногу.

Переворот назад (фляк) — один из важнейших служебных элементов акробатики, дающий возможность выполнять высокие прыжки. Фляк представляет собой темповое соединение двух курбетных движений — прыжка назад на руки и собственно курбета.

Учебный фляк. Как правило, это фляк с места. Для него характерно «сваливание» тела назад одновременно с махом прямыми руками, опережающим движение головой назад. Голова остается слегка наклоненной на грудь вплоть до окончания маха руками. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается низким, стелющимся полетом в стойку на руках. Прогибаясь и одновременно наклоняя голо-

ву назад, гимнастка жестко встречает опору прямыми руками; оттягиваясь при этом в плечах, начинает «снятие курбета». Синхронизация оттягивания в плечах, заканчивающегося отталкиванием руками, и сгибания в тазобедренных суставах — наиболее важный момент курбетной части фляка. Завершение курбета сопровождается постановкой прямых ног примерно в зоне отталкивания руками с последующей амортизацией прихода и полным выпрямлением тела.

Разгонные фляки могут быть рассмотрены на примере условной серии фляков, начинающейся фляком с места и заканчивающейся фляком, обеспечивающим выполнение высокого сальто.

В отличие от фляка в остановку при выполнении фляка, начинающего некую серию движений, маховое движение руками и «сваливание» тела назад производятся значительно энергичнее. «Снятие курбета» должно сопровождаться активным округлением спины и постановкой ног «под себя». К моменту завершения амортизации тело гимнастки должно быть за опорной вертикалью, как бы после сильного «сваливания» назад. Голова при этом несколько наклонена на грудь, тело выпрямлено. Таким образом, подготовлены условия для выполнения *собственно разгонного фляка.*

Большая переместительная скорость дает возможность выполнить невысокий длинный полет с уменьшенным прогибанием тела. Руки и голова работают очень активно, что позволяет подготовить курбетное движение без потери вращения и перемещения тела. Предшествующее этому натяжение мышц при перемещении тела назад способствует быстрому их срабатыванию в момент прихода в стойку и на последующем курбете. В данной части фляка наблюдается небольшое сгибание рук, связанное с амортизацией стопорящего прихода на руки. Для сохранения переместительного движения курбетная часть фляка должна быть выполнена так, чтобы отталкивание руками начиналось уже в фазе амортизации и сопровождалось активным сгибанием в тазобедренных суставах и постановкой ног «под себя».

Разгон, полученный на таком фляке, позволяет закончить завершающий фляк без потери переместительного и вращательного движения, выполнив первую часть переворота назад примерно так же, как и при исполнении разгонного фляка. Курбетная часть имеет специфику. Завершение курбета приходом на ноги в данном случае совпадает с полным выпрямлением тела до прохождения им опорной вертикали. Акцент при этом делается не на сгибании с запаздывающим разгибанием тела, а на форсировании выпрямления тела, что позволяет высоко поднять плечи к моменту прихода на ноги.

В этой связи бытующая в практике установка лишь на более далекий курбет при выполнении такого фляка не может быть оправданной, поскольку приводит к чрезмерному стопору, а зачастую и к травмам. Особенно такая ситуация усугубляется малой скоростью движений и вынужденным «стрикоссатом» (гимнастка, выполняя вращение назад, продвигается вперед, рис. 70).

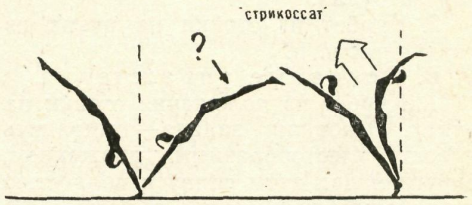


Рис. 70

Важно помнить, что разгонный фляк, выполненный на малой скорости, может и должен завершаться проходящим курбетом, снятым под себя. При наличии же большой скорости движений установка на такой курбет приводит к падению назад.

В зависимости от последующего элемента характер курбета может изменяться. При выполнении разгонных фляков, следующих друг за другом, разгибание несколько запаздывающее, как бы после «сваливания», назад, и направлено назад (рис. 71, *а*). Если после фляка следует высокий прыжок, не требующий большого переместительного и вращательного движения (сальто в группировке, фляк в перекат, в упор лежа, прыжок с поворотом на 180, 540° в кувырок и т. п.), направление разгибания — вверх, а

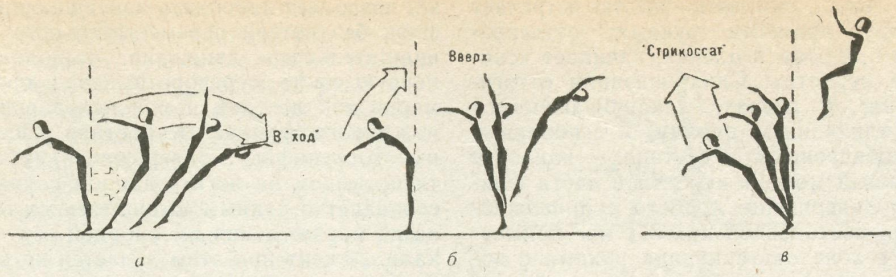


Рис. 71

само разгибание более активное, нежели при выполнении разгонного фляка (рис. 71, *б*). Необходимость выполнения высокого прыжка с увеличенным вращением и перемещением тела, усложненного поворотами вокруг продольной оси, требует сильно стопорящего прихода с направлением разгибания не только вверх, но даже несколько вперед (рис. 71, *в*).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Безукоризненное владение стойкой на руках.

2. Курбет из стойки на руках из различных и. п.

Б. Основные упражнения.

1. Курбет из положения стойки на руках. Основная задача — выполнять курбет хлестообразным движением, округляя при этом спину и полностью «отрабатывая» в толчке руками.

2. Прыжок назад в стойку на руках. Основное внимание обратить на «сваливание» тазом за опорную вертикаль — движение напоминает как бы посадку на стул. Упражнение выполнять со страховкой.

3. Курбет из положения сильно прогнутой стойки с проводкой по движению. Данное упражнение очень важно, так как именно оно приближает ситуацию к фляковой.

4. Соединение двух полупереворотов с проводкой по движению. Основное при выполнении данного упражнения — не опаздывать с кубертом, начиная его из положения сильно прогнутой стойки. Страховщик при этом подхлестывает на курбете, поддерживая правой рукой под коленки, а левой — под грудь.

5. Целостный фляк без разделения на два полупереворота.

В. Затруднения в обучении.

Полет в первой части в положении согнувшись. Курбет отсутствует.

1. Нет быстрого маха руками назад и «сваливания» за опорную вертикаль. Акцент делается на отталкивании ногами. Вернуться к упражнению Б, 2, обратив внимание на активную маховую работу рук. Также целесообразно выполнить упражнение Г, 1.

Высокий, почти без перемещения назад, фляк. Курбет падающий, без активного сгибания-разгибания.

2. Мах руками и толчок ногами выполнены одновременно и направлены только вверх. Отсутствует предварительное «сваливание» тела. Вернуться к упражнению Б, 2. Обратиться к упражнению Г, 2, добившись понимания гимнасткой необходимости удлинения полета в первой части фляка.

«Стрикоссированный» (с продвижением вперед) фляк.

3. Мах руками направлен вперед, а не назад и выполнен на фоне сорванного отталкивания ногами с продвижением коленями вперед. Такое затруднение чаще всего встречается у гибких гимнасток, стремящихся делать фляк через мост. Вернуться к упражнениям Б, 2, 4. Обращаться к упражнению Г, 3, акцентируя внимание на утрированном «сваливании» тела назад.

Косит на фляке. Курбет и последующее движение — с перекосом.

4. Несинхронная работа руками при выполнении махового движения назад. Обратиться к упражнению Г, 4.

5. Не контролируется «сваливание» тазом назад. Таз уходит в сторону. Обратиться к упражнению Г, 2.

Фляк с разведением ног в стороны.

6. Не контролируется удержание

ног вместе в момент отталкивания. Обратиться к упражнению Г, 5.

7. Удержание прогнутого положения при подготовке курбета невозможно в связи с недостатком специальных физических качеств (слабый мышечный аппарат, мягкая спина и т. п.). Вернуться к упражнениям Б, 3, 4.

Фляк с сильным сгибанием рук.

8. Вялый мах руками на фоне очень сильного «сваливания» назад. Обратиться к упражнению Г, 6, затем вернуться к выполнению фляка, добившись мощного броскового движения руками назад, обеспечивающего удобное положение тела для «снятия курбета».

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Имитация отталкивания на фляк с приходом спиной на руки к страховщику или на горку матов.

2. Полупереворот назад в стойку на руках с утрированным «сваливанием» тела. Упражнение выполнять почти без толчка ногами, умышленно как бы оставляя их на опоре.

3. Темп на фляк (или полный фляк) у препятствия. В качестве такового может быть использован поролоновый мат.

4. Отработка синхронных махов руками. Стремиться при выполнении махов зажимать прямыми руками голову и оттягиваться в плечах. Упражнение может выполняться с продвижением назад до касания плечами горки матов.

5. Фляк с фиксированным положением ног вместе.

6. Фляк из положения руки вверху. Наиболее важно при выполнении данного упражнения фиксирование положения рук вверху и начало движения руками назад без предварительного замаха и наклона вперед. Обязательно утрировать «сваливание» тела назад, особенно выделяя мах руками перед постановкой их на опору.

Темповое сальто. По структуре темповое сальто наиболее близко к фляку и только по одному признаку — отходу прогнувшись — напоминает бланш. Все предварительные действия темпового сальто идентичны выполнению фляка. В дальнейшем в отличие от фляка маховое движение руками и выпрямление ног (толчок) завершаются одновременно, что обеспечивает более высокий вылет и меньшее «сваливание» тазом назад. Прогибание тела при этом — максимальное. Однако положение прогнувшись кратковременно, следующие после этого торможение рук и максимальное разгибание вызывают быстрое сгибание тела — по сути дела, безопорный курбет, завершение которого почти ничем не отличается от обычного опорного курбета.

Б. Основные упражнения.

1. Разгонный фляк с высоким вылетом в первой части. Разгон на таком фляке — за счет интенсивного маха руками больше назад, нежели вверх. Постановка рук на опору необязательна (рис. 72).

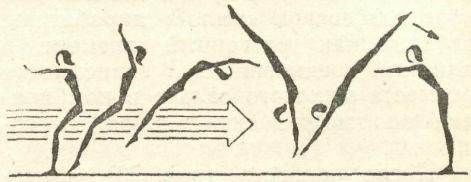


Рис. 72

2. Из положения лежа на спине на руках страховщика (можно использовать горку матов, коня в ширину и т. п.), резко замахивая руками назад, затормозить мах с последующим «ответным» сгибанием и курбетным движением.

3. Прыжок назад-вверх на руки партнера и последующий безопорный курбет. Упражнение выглядит как темповое сальто «через темп». Основная задача — добиться максимального разгибания тела, обеспечивающего последующее сгибание. Важно при этом добиваться хорошего переместительного движения, обеспечивающего общий разгон движения.

4. Темповое сальто с места со страховкой. Страховка — левой рукой под спину, правая помогает на безопорном курбете. Акцент при выполнении данного упражнения — на мощном бросковом движении руками назад с их последующим торможением, приводящим к ответному сгибанию тела.

5. Темповое сальто с курбета со страховкой. Довольно трудное, но необходимое задание, так как предъявляет важные требования к отталкиванию.

6. Темповое сальто после фляка

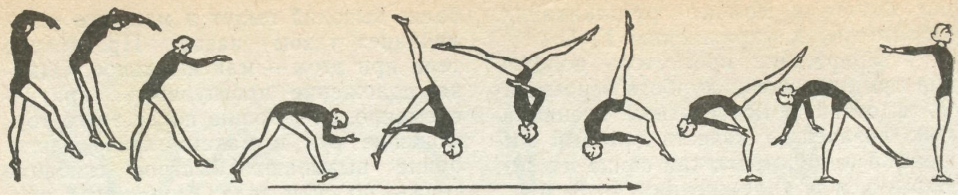


Рис. 73

или рондата. Темповое сальто целесообразно включать в учебные комбинации с фляками, постепенно переходя к соединению нескольких темповых подряд.

Маховое сальто вперед используется в вольных упражнениях как самостоятельный элемент, как элемент для коротких связок «малой» акробатики, а также как разгонный элемент в длинных соединениях. В зависимости от места махового сальто в комбинации оно может выполняться по-разному.

После вальсета (рис. 73), имеющего здесь некоторые особенности (закрытая осанка, круглая спина, опущенные кисти, наклоненная вперед голова) и заканчивающегося стопорящей постановкой толчковой ноги, гимнастка выполняет глубокий наклон, почти до касания грудью бедра толчковой ноги. К этому моменту руки, выполняющие маховое движение загребающего характера, заканчивают мах как бы за спину.

Толчок совершается после сгибания толчковой ноги, перехода с пятки на носок и очень быстрого полного выпрямления ноги. Отталкивание совпадает с активным движением маховой ноги в направлении назад-вверх и с резким отведением согнутых в локтях рук до отказа назад. Голова при этом несколько наклонена на грудь, взгляд направлен на ступню толчковой ноги.

Завершение отталкивания и маха руками сопровождается торможением маховой ноги и передачей от нее вращения на другие звенья. На маховом сальто, выполненном на фоне максимально плотного наклона к толчковой ноге, особенно просматривается эффект подлета. Отделившись от опоры, гимнастка прогибается, наклоняя при этом голову назад и разводя руки в стороны «вкручиванием» в плечах.

Приземляется гимнастка на ступню напряженной маховой ноги, толчковая нога выпрямлена вперед. Хорошее и устойчивое приземление достигается увеличением прогиба в пояснице и выведением о. ц. т. на опорную ногу. Руки при этом находятся в положении в стороны-назад, голова наклонена назад.

При выполнении махового сальто в переход разбег — более мощный, вальсет — с продвижением вперед, с невысоким вылетом, постановка толчковой ноги — проходящая, не сопровождающаяся глубоким наклоном туловища. Плечи при отталкивании и махе ногой — в более высоком положении, нежели на сальто в остановку. Мах ногой — усиленный, в направлении больше назад, нежели вверх. Показаны позы отхода на маховое сальто в остановку (рис. 74, *а*) и в переход (рис. 74, *б*).

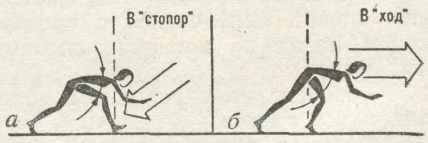


Рис. 74

Обучение.

А. Исходная база.

1. Переворот вперед на одну ногу, выполненный поочередным отталкиванием.
2. Арабское колесо с прыжка.
3. Хорошо развитое качество гибкости (умение опускаться в мост и вставать с моста и т. п.).

Б. Основные упражнения.

1. Переворот вперед на одну ногу с близкой постановкой рук (к толчковой ноге).
2. Маховое сальто с приходом спиной на плечо к тренеру.
3. Маховое сальто с разделением

на две фазы: высокий подлет с приходом на руки к тренеру — сход на одну ногу с удержанием другой ноги высоко впереди.

4. Маховое сальто с проводкой.

5. Маховое сальто вперед.

Маховое сальто с поворотом кругом — один из вариантов начального усложнения махового сальто с поворотом вокруг продольной оси. Такое маховое сальто с поворотом кругом выглядит как рондат без опоры руками. Обучение строится на базе рондата с постепенным ограничением опоры руками. Характерно использование трамплина, пружинного мостика и т. п. для облегчения отталкивания.

Поворот кругом при исполнении махового сальто должен осуществляться после прохождения телом вертикального положения.

Маховое сальто с поворотом на 360° — движение с полным циклом поворота вокруг продольной оси. Заканчивая вальсет сильно стопорящей постановкой толчковой ноги и выполняя глубокий наклон к толчковой ноге, гимнастка, выпрямляя ногу, начинает одновременно с отталкиванием поворот маховой ногой, находящейся наиболее удаленно от опоры. Движение поворота, заданное маховой ногой, распространяется на туловище и плечи. Торможение маха ногой сопровождается быстрым соединением ног в полете и выпрямлением тела.

Мах руками и вход в поворот заканчиваются движением рук к плечам в сторону поворота. Голова при этом ложится на плечо руки, разноименной повороту. Входовые в поворот действия, как и выпрямление тела, дают возможность гимнастке быстро повернуться на 360° и завершить маховое сальто приземлением на ноги.

Маховое сальто с поворотом на 540° можно назвать наиболее трудным (применительно к вольным упражнениям) элементом в группе маховых движений. Достаточно сказать, что в настоящее время редкостью можно считать даже маховое с поворотом на 360°. Однако исполнение поворота на 540° может быть более удобным в смысле приземления.

Сальто назад в группировке. Элемент является обязательным в системе акробатической подготовки. Рассмотрим базовое сальто в группировке (рис. 75).

После завершения курбета (рондата или фляка) гимнастка, синхронизируя выпрямление тела с максимальным махом руками вверх-назад, выполняет отталкивание ногами. Тело к моменту завершения отталкивания должно быть выпрямлено в одну линию при максимальной оттяжке в плечах. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, голова зажата между руками и немного наклонена на грудь. Окончание взаимодействия с опорой совпадает с торможением маха руками и переходом в безопорное положение.

Полет сопровождается сгибанием в тазобедренных и коленных суставах и встречным движением рук к ногам для захвата группировки. Момент плотного захвата группировки совпадает с наклоном головы назад и небольшим открыванием в грудной части. Данные действия способствуют увеличению вращения по сальто.

В практике встречается другая разновидность захвата группировки — движением рук назад по кругу. Чаще всего такой способ применяется при выполнении настроечных сальто перед сальто с прямым телом, пируэ-

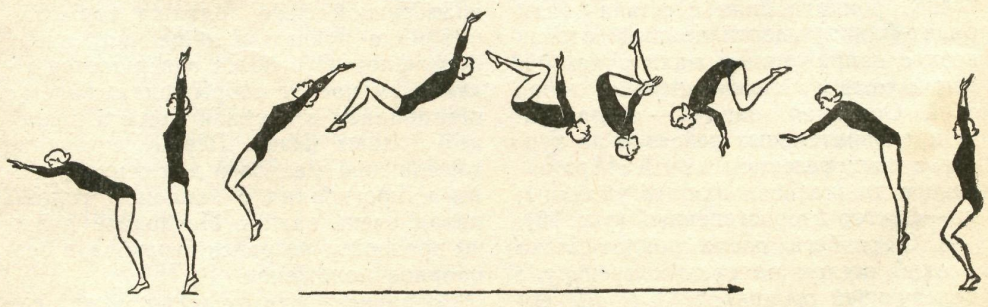


Рис. 75

тами, двойными сальто, когда необходимо быстрое «накручивание» бедрами на фоне высокого стопорящего отхода.

Выполнив полное сальто, гимнастка, направляя разгибание из группировки под небольшим углом по отношению к опоре, приземляется. Мягко амортизируя приход небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах гимнастка завершает сальто полным выпрямлением.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат или фляк (либо рондат-фляк) с быстрым выпрямлением с курбета.

2. Владение группировкой (кувырки, прыжки с места, с трамплина, батута с захватом плотной группировки и пр.).

Б. Основные упражнения.

1. С места прыжок вверх с последующим захватом группировки после полного выпрямления и завершения отталкивания. Наиболее важно, захватывая группировку, пытаться обогнать тазом плечи («накручивать» сальто). Упражнение обязательно выполнять с проводкой за поясницу и под спину. При сильном вращении не препятствовать, а помогать полному переворачиванию через голову.

2. Сальто назад в группировке с места. Задача — добиться высокого, с хорошим вращением прыжка, без «сваливания» и прогибания назад. При выполнении данного упражнения необходимо направлять мах руками и разгибание строго перед собой и даже несколько в «стрикоссат».

3. Сальто с батута (трамплина) в поролоновую яму. Основное внимание обращать на технику сальто: группировку, момент ее раскрытия, приземление.

4. С рондата или с фляка (или рондат-фляка) вертикальный отскок вверх с направлением маха руками и выпрямлением тела — строго перед собой. Основная задача — согласование предварительных действий на курбете с выпрямлением тела. Вращательное движение в данном упражнении—фактор второстепенный (рис. 76).

Рис. 76

5. С разбега после рондат-фляка высокий отскок на руки к тренеру с последующей группировкой и полным переворачиванием через голову. Задание весьма эффективно, так как позволяет раздельно прочувствовать выпрямленный отход и последующую группировку.

6. С рондат-фляка полное сальто в группировке. Обратить внимание на плотность группировки и возможность ее раннего раскрывания.

Сальто прогнувшись (бланш) относится к числу важнейших базовых упражнений. По своей трудности это элемент, как бы завершающий акробатическую школу и открывающий путь к сложным прыжкам. В последнее время, как правило, изучается сразу сальто с прямым телом, являющееся более трудным, нежели сальто прогнувшись, но позволяющее в дальнейшем успешно осваивать пируэты. Тем не менее собственно сальто прогнувшись представляет интерес. Высокое сальто прогнувшись — эффектный красивый прыжок, выполнять который можно не только в положении ноги вместе (рис. 77), но и с широко разведенными вперед и назад ногами (рис. 78).

При хорошем отталкивании, обеспечивающем вылет, принципиальных различий между сальто в группировке и бланшем нет. И если при выполнении сальто в группировке переход в полет сопровождается торможением плечевого пояса и группировкой, то в аналогичной фазе бланша торможение маха руками и движения вверх всего плечевого пояса завершается отделением ног от опоры и движением с прогибанием в грудной части и наклоном головы назад. Верное сочетание торможения махового движения руками и прогибания с наклоном головы назад очень важно. Последнее должно произойти не ранее перехода в безопорное положение.

В зависимости от задач может выбираться то или иное положение рук

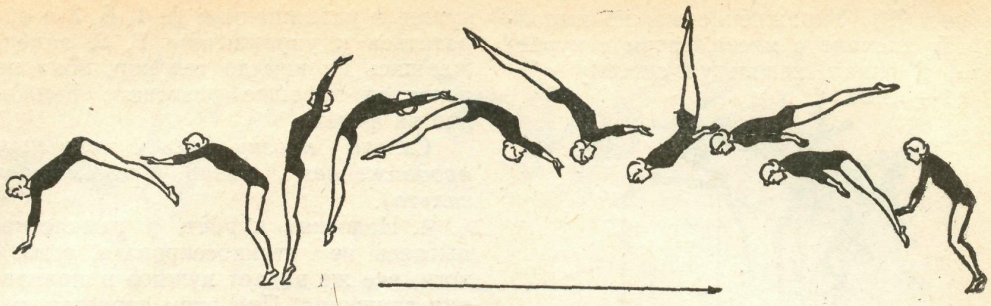


Рис. 77

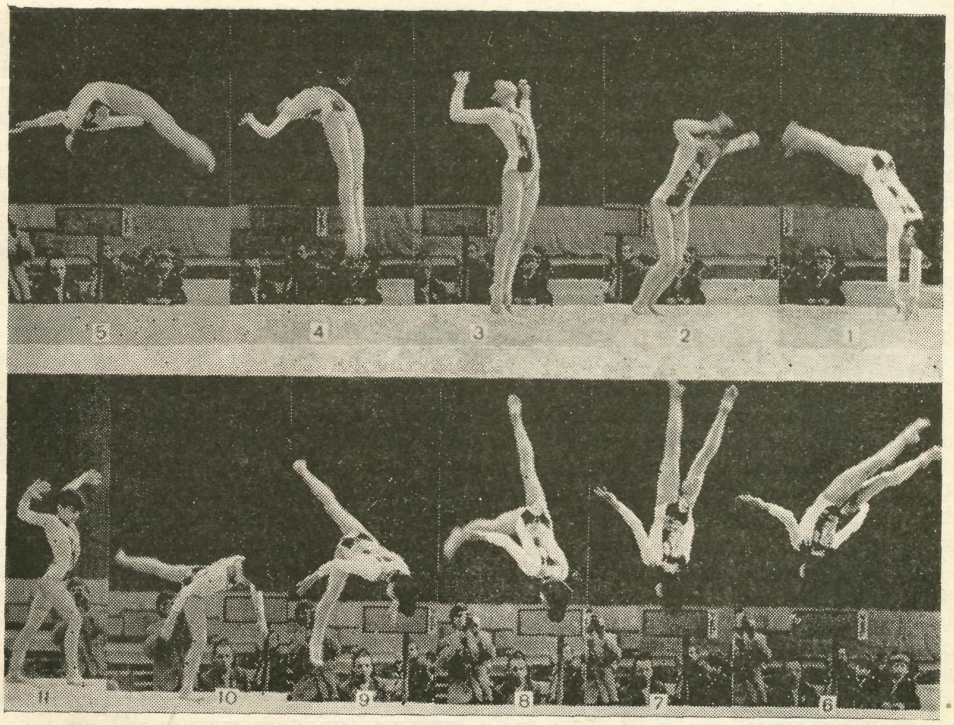


Рис. 78

в полете. Когда необходимо делать бланш в переход, руки можно приводить к груди или держать на уровне груди. В том случае, когда необходимо показать только высокий бланш, руки могут оставаться прямыми в положении вперед-вверх. Если необходимо сделать полпируэта в переход (с поздним поворотом), наиболее целесообразно положение рук вперед-книзу, так как при выполнении поворота скорость вращения по сальто несколько падает.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат-фляк-сальто в группировке.

2. Высокий фляк с полетом в первой части.

3. Знакомство с темповым сальто.

Б. Основные упражнения.

1. Рондат-фляк-сальто в группировке с акцентом на полном выпрямлении в отходе и позднем взятии группировки (почти затяжное сальто).

2. Отработка полета прогнувшись с последующим приземлением на руки к страховщику или на горку матов

(рис. 79). Упражнение можно выполнять вначале с места, затем с курбета, с фляка, используя систему «батут — яма».

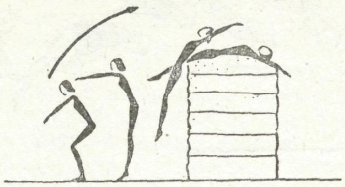


Рис. 79

3. Рондат-фляк-сальто без захвата группировки. Основное внимание необходимо обращать на правильность выполнения действий, обеспечивающих вылет. Группировку захватывать лишь в самом необходимом случае (например, при резком падении скорости вращения).

4. Сальто прогнувшись (бланш) на батуте, с батута или с пружинного трамплина в поролоновую яму. Стремиться к небольшому, эффективному для вращения, прогибанию тела и высокому полету на сальто.

5. Сальто прогнувшись после рондат-фляка (или рондата). Основное при этом — не спешить принимать прогнутое положение тела, а стремиться как можно мощнее выполнять действия в опорной стадии.

В. Затруднения в обучении.

Сальто хорошее по крутке, но низкое по высоте.

1. Раннее прогибание тела без активного маха руками вверх. Обратиться к упражнениям Б, 3, Г, 1, поработав над прямой осанкой при выполнении отскока вверх и уточнив правильное положение рук в момент перехода в полет.

2. Очень сильный разгон движения на завершающем курбете и максимально быстрое выпрямление на сальто, все же не дающее возможности высоко вылететь на сальто. Вернуться к упражнению Б, 2 и вспомнить стопорящий отход на сальто в группировке.

Сальто прогнувшись с продвижением вперед (в «стрикоссат»).

3. Курбет выполнен с очень далекой постановкой ног на фоне слабого переместительного движения. Вернуться к упражнениям А, 1, Б, 3 и обратиться к упражнению Г, 2, задержавшись на нем до тех пор, пока не появится хорошее разгонное движение на фляке.

Сальто прогнувшись с сильным продвижением назад («сваленное» сальто).

4. Недоснят курбет, и гимнастка, пытаясь не стрикоссировать, сгибая ноги, все же задает нужное направление движения. При этом теряется высота и сальто закручивается утрированным движением плеч и головы. Вернуться к упражнениям Б, 1, 2.

5. Выполнен проходящий курбет (как на фляк), то есть с запоздалым выпрямлением тела. Вернуться к упражнению Б, 2 и обратиться к упражнению Г, 1, добившись высокого вылета на сальто прогнувшись за счет стопорящего курбета и максимально быстрого выпрямления после него.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Рондат-фляк-отскок вверх без вращательной компоненты. Главное — высокий вылет вверх на отскоке без прогибания тела в грудной части. Руки при этом должны быть обязательно подняты вверх. Упражнение выполнять со страховкой или приземляться спиной на горку матов.

2. Серия разгонных фляков с постепенным убыстрением движения от фляка к фляку. Акцент при выполнении данного упражнения должен быть сделан на проходящем характере курбета, дающем возможность наращивать темп движения.

Сальто прогнувшись с поворотом кругом (полпируэта) является вариантом сальто прогнувшись и структурно наиболее родственно ему (рис. 80). Вместе с тем оно формирует, с одной стороны, навыки чистого безопорного поворота, с другой — вводит гимнасток в круг действий, обеспечивающих переход к длинным комбинациям.

Отметим основные моменты техники полпируэта, выполняемого с поздним поворотом. Большая часть сальто протекает как сальто прогнувшись, хотя в начальной стадии полпируэта несколько больше выражены прогибание и наклон головы назад. Это необходимо для создания запаса вращательного движения, которое не-

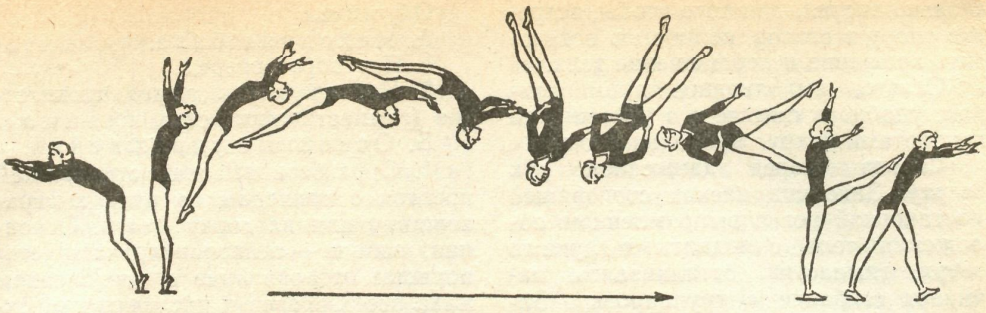


Рис. 80

сколько замедляется при повороте кругом.

Поворот начинается со стоп, далее открывается бедро и поворачивается туловище. При этом живот втягивается, тело постепенно выпрямляется, а таз быстро описывает полукруг в направлении, обратном повороту. Рука, одноименная повороту, движется в обратном направлении.

В зависимости от последующего элемента приземление возможно на одну или на обе ноги, соединенные или разведенные в переднезаднем направлении.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат-фляк-бланш.

2. Знакомство с механизмом безопорного поворота. (Умение выполнять конусообразные движения телом, повороты в висе на одном «кольце», прыжки с поворотами, начинающимися в полете, и т. п.).

Б. Основные упражнения.

1. Рондат-фляк-бланш с запасом вращательного движения и увеличенным прогибанием тела в полете. Основная задача — добиться сохранения вращательного и переместительного движения после завершения сальто прогнувшись.

2. Рондат-фляк-бланш с поздним, после приземления, поворотом кругом. Главное при этом — не спешить с началом поворота кругом. Приземлившись на ноги, поворачиваться кругом, имитируя безопорный механизм.

3. Стоя лицом к гимнастической стенке в положении «ласточки», поворот кругом с последующим отталкиванием от опоры. Поворот задается от стопы и распространяется на все тело.

4. Рондат-фляк-бланш с поворотом кругом до приземления на ноги. Стараться выполнять поворот позднее, уже на опоре.

5. Рондат-фляк-полпируэта с приходом по одной ноге.

Сальто вперед в группировке. Сальто вперед — элемент, с которого, по существу, начинается в гимнастике знакомство с безопорным переворачиванием через голову.

Различают несколько *темпов* на сальто вперед: а) махом рук вверх-вперед; б) движением рук сверху; в) махом рук назад-вверх.

Сальто вперед махом рук вверх-вперед. Такой темп на сальто — наиболее распространенный. Сальто выполняется после небольшого разбега и темпового подскока, заканчивающегося упругой постановкой ног. Подскок не должен быть высоким — он выполняется настильно. В зависимости от того, выполняется сальто в остановку или в переход, характер действий, начиная от наскока, варьирует. При выполнении в остановку завершение наскока стопорящее, направление маха руками больше вверх, нежели вперед. При выполнении сальто в переход постановка ног не стопорящая, направление маха руками вперед перед собой, округление спины при захвате группировки более выражено, чем в первом случае.

Дальнейшее вращение по сальто протекает в группированном положении. Выполнив примерно три четверти сальто, гимнастка раскрывает группировку и, встретив опору напряженными ногами, амортизирует приземление небольшим сгибанием ног. При достаточных характеристиках вращательного и переместительного движения раскрывание группировки необходимо направлять не-

сколько вперед, для того чтобы, встретив опору в стопор, полностью остановить вращение и перемещение тела.

Сальто, выполненное таким темпом, удобно в смысле его усложнения поворотами вокруг продольной оси.

Сальто вперед движением рук сверху. Закончив наскок стопорящей постановкой ног в выпрямленном положении тела с поднятыми руками вверх, гимнастка, отталкиваясь, начинает сгибание в группировку. Захват группировки сопровождается движением рук по направлению к голеням и округлением спины. Дальнейшее переворачивание аналогично ранее описанному варианту сальто вперед.

Данный темп наиболее приемлем при выполнении сальто в переход в начале и середине комбинации (рис. 81), он удобен в смысле захвата группировки, хорош как ознакомительное упражнение для новичков.

Сальто вперед махом рук назад-вверх. Данный темп на сальто имеет наиболее высокие характеристики, в особенности по вращению. Заканчивая наскок стопорящей постановкой ног, гимнастка делает мах руками назад-вверх. При отталкивании и округлении спины гимнастка продолжает активный мах руками в направлении последующего движения. Именно активная работа дает большой запас вращательного движения и делает выгодным этот темп для выполнения сальто вперед и его усложненных вариантов, требующих повышенных вращательных характеристик. Таким темпом, например, возможно даже при низкой высоте выполнить двойное сальто в группировке. Такое сальто чаще всего предшествует освоению полуторного сальто в кувырок и т. п.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Переворот вперед.

2. Полет-кувырок через препятствие (гимнастический стол, коня и т. п.).

Б. Основные упражнения.

1. С разбега высокий стопорящий прыжок с приходом на руки к страховщику или на горку матов. Основная задача — синхронизировать стопорящее отталкивание с завершением маха вверх-вперед и последующим округлением спины.

2. С разбега кувырок вперед на возвышение. Упражнение выполняется толчком о пружинный мостик. Основная задача — добиться высокого вылета без преждевременного сгибания в группировку.

3. С разбега три четверти сальто с приходом в сед на горку матов.

4. Из стойки на лопатках на горке матов активное взятие группировки и разгруппировывание с последующим скатыванием. Основное внимание обращать на умение дифференцировать момент раскрывания группировки.

5. Сальто вперед: сначала с использованием пружинного устройства (батута, трамплина), а затем на дорожке и помосте.

В. Затруднения в обучении.

Получается низкое сальто.

1. Преждевременный наклон туловища (до завершения маха руками и отталкивания ногами). Вернуться к упражнениям А, 2 и Б, 1, обратив внимание на полное выпрямление тела в момент отталкивания.

Высокое сальто с недокрутом, ощущается «зависание».

2. Недостаточно активный и направленный только вверх мах руками. Рекомендуется упражнение Б, 1.

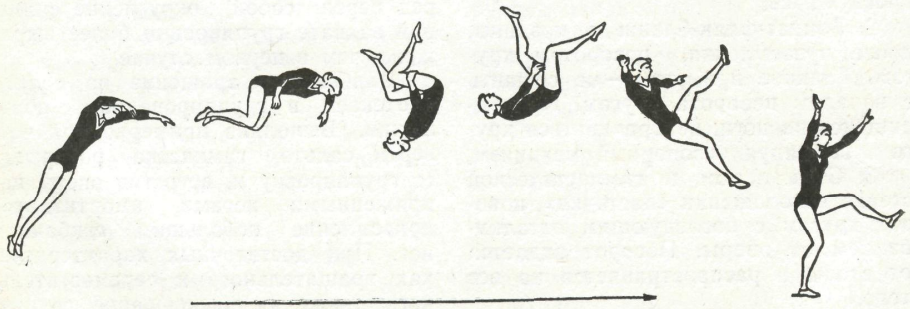


Рис. 81

3. Недостаточно активное взятие группировки. Проделать упражнение Б, 3.

Низкое «сваленное» сальто с неплотной группировкой.

4. Гимнастка не встречает опору при завершении наскока, выполняя последующее отталкивание с наклоном плечами. Необходимо отработать стопорящее отталкивание с использованием ориентира, запрещающего «сваливание» вперед. Также целесообразно вернуться к упражнениям А, 2 и Б, 1.

МЕДЛЕННЫЕ ПЕРЕВОРОТЫ

Медленные перевороты вперед и назад (перекидки) и их разновидности широко применяются в вольных упражнениях.

Авторы умышленно поставили медленные перевороты после базовой прыжковой акробатики. Излишний упор на медленные движения, тренирующие преимущественно гибкость, вреден. Возможен также отрицательный перенос навыков с перекидок на безопорные вращения, и особенно на прыжки с использованием одновременного отталкивания.

Однако очевидны и полезность перекидок, позволяющих строить поочередный толчок, движения ногами с широкой амплитудой, поочередное приземление и другие важные действия. Наконец, перекидки подчеркивают ряд специфических женских качеств: гибкость, пластичность, грациозность.

Медленный переворот вперед — базовая перекидка с одновременной постановкой рук. Техника медленного переворота вперед: наклоняясь к толчковой ноге и производя одновременно с этим мах ногой и толчок, гимнастка выходит в стойку на руках с разведенными вперед и назад ногами. Руки ставятся не под себя, а несколько дальше от опорной ноги. Выход в стойку сопровождается оттяжкой в плечах, обеспечивающей при вставании с перекидки поднимание плеч: чем больше оттяжка в стойке, тем больше поднимутся плечи.

Закончив синхронный толчок и мах ногой выходом в стойку на руках, гимнастка прогибается в пояснице и опускается вперед на маховую ногу. Уверенно почувствовав опору маховой ногой и выводя бедро вперед (как бы наверх), гимнастка заканчивает оттягивание в плечах отталкиванием руками и встает с перекидки, оставляя при этом плечи, руки и голову сзади. Толчковая нога в ходе переворачивания не должна опускаться. Момент перехода на опорную ногу совпадает с движением свободной ногой наверх, без ее опускания. Это обеспечивает завершение перекидки положением высокого переднего равновесия (почти в шпагате).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Стойка на руках.
2. Опускание в мост — вставание.

Б. Основные упражнения.

1. Из стойки на руках опуститься в мост на две ноги и темповым движением встать.

2. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу. При выполнении данного упражнения необходимо стремиться к уверенному мосту на одной ноге. Оттягивание в плечах на данном этапе необязательно.

3. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу и встать с помощью (можно использовать валик из матов, установленный на уровне поясницы гимнастки). Главное — синхронизировать вставание на опорную ногу с завершением оттяжки в плечах и отталкиванием руками.

4. Медленный переворот вперед. Основная задача — добиться выполнения перекидки с продвижением вперед (а не «под себя») и завершения ее высоким передним равновесием с медленным опусканием свободной ноги.

Арабское колесо вперед. Наиболее специфичным для арабского колеса вперед является поочередная опора руками. Первой на опору одновременно с махом одной и толчком другой ногой ставится рука, одноименная толчковой ноге. Поставив руку на опору и как бы «сваливая» плечо вперед, гимнастка продолжает отталкивание и мах ногой. Подставляя затем другую руку и освобождая руку, бывшую ранее опорной, гимнастка сильно прогибается, принимая опору на маховую ногу с последующим переходом на толчковую.

Медленный переворот вперед промахом. Выполняется широким ампли-

тудным махом без промежуточной опоры маховой ногой. Характер и направление промахивания зависят от типа перекидки. Применительно к медленным переворотам вперед мах начинается из положения, близкого к переднему равновесию, а при перекидах назад — из положения равновесия «ласточка».

Медленный переворот вперед промахом усложняется добавлением поворота кругом: выполняя промах назад, одновременно с наклоном туловища к опорной ноге гимнастка поворачивается кругом, начиная поворот от стопы маховой ноги и открывая бедро. К моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору ориентация вращения меняется и дальнейшее переворачивание производится как на обычной перекидке назад.

Медленный переворот назад. Выполняется из двух и. п.: основной стойки и из седа. Для выполнения медленного переворота назад требуется хорошая гибкость и безукоризненное владение стойкой на руках.

Рассмотрим простейший переворот данной группы (рис. 82). Опускаясь в мост и одновременно выполняя мах ногой за голову (через себя), упереться руками и выйти в стойку на руках ноги врозь. Толчок должен быть закончен к моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору. Это обеспечивает выход в стойку без заваливания вперед. Далее следует оттяжка в плечах и «убирание» груди. Провал в груди — грубейшая ошибка! Сход с перекидки — закрытый, с поочередной постановкой вначале маховой, а затем и толчковой ноги.

Медленный переворот назад промахом. Это оригинальная и эффектная перекидка выполняется из положения «ласточка». Маховая нога, не касаясь опоры, промахивает назад через голову с одновременным, очень быстрым прогибанием назад. Дальнейшая часть аналогична второй половине обычной перекидки назад.

Медленный переворот назад с поворотом кругом. Данное движение строится на базе переворота с опорой одной рукой. Поворот кругом выполняется плечом назад. Опорная рука ставится на опору с небольшим разворотом. Важно входить в поворот одновременно с окончанием маха и особенно толчка ногой. В момент поворота ноги необходимо соединять, а по его окончании — разводить врозь продольно и выполнять сход с перекидки вперед на удобную для исполнительницы ногу.

Медленный переворот назад с поворотом на 360° (наклоном назад). Возможно выполнение данного элемента в двух вариантах: переступанием в стойке на руках и слитным поворотом вокруг одной руки.

Слитный поворот на 360° вокруг одной руки известен как «диамидовский поворот» наклоном назад.

Его целесообразно осваивать после овладения поворотом переступанием в стойке. Слитный поворот получится сам по себе, если несколько раньше и активнее, чем при раздельном повороте, войти в него.

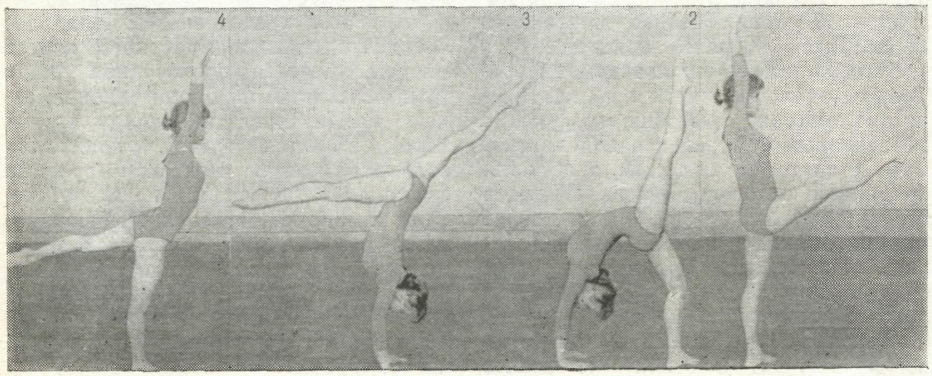


Рис. 82

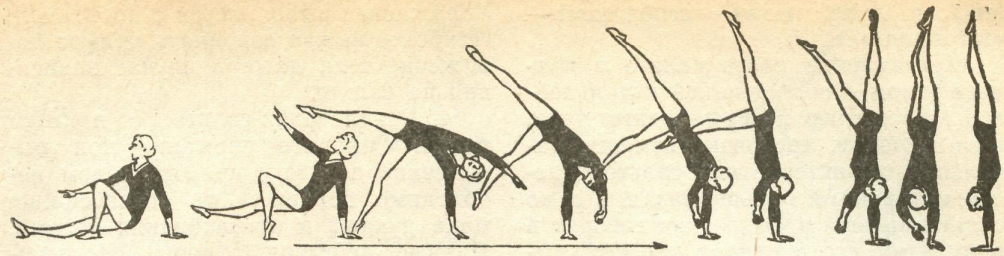


Рис. 83

Медленный переворот назад из седа на бедре (арабское колесо из седа) — элемент, широко применяемый в упражнениях на бревне. В вольных упражнениях встречается в соединениях «малой» акробатики. Основное в технике — мах рукой и выпрямление опорной ноги, они выполняются синхронно; движение маховой ногой — бросковое; выкручивание в опорном плече сопровождается оттяжкой в плече и постановкой другой руки.

Арабское колесо из седа с поворотом на 360° («диамидовский поворот» из седа) (рис. 83). За счет резкого маха прямой рукой вверх-назад и одновременного с ним толчка и броскового маха ногой гимнастка, прогибаясь в пояснице и оттягиваясь в опорном плече, переходит в упор на одной руке. Положение упора на одной руке должно быть проходящим, поскольку завершение толчка и маха ногой совпадает с резким опусканием головы к опорному плечу и быстрым движением маховой рукой под опорную. Такой вход в поворот приводит к вращению тела вокруг опорной руки. Быстро разгибаясь в тазобедренных суставах, гимнастка резко соединяет ноги, убыстряя этим вращение вокруг продольной оси, и, завершая полный поворот, подставляет маховую руку на опору. Допустим кратковременный упор на эту руку, позволяющий переставить опорную руку в удобное положение.

На рис. 84 показаны возможные варианты постановки опорной руки и связанное с этим окончание поворота.

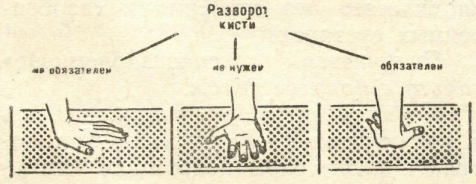


Рис. 84

СЛОЖНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

САЛЬТО НАЗАД

Сальто с прямым телом. Это сальто открывает собой большую группу сложных, в первую очередь винтообразных, прыжков, создавая наиболее удобные условия для их выполнения, так как прямое или близкое к прямому положение тела биомеханически наиболее целесообразно для выполнения пируэтов.

После энергичного курбета гимнастка, полностью выпрямляясь, заканчивает активный мах руками вверх-назад. Завершение маха должно точно совпадать с окончанием отталкивания ногами. Наиболее важный момент сальто — «набор» вращательного движения тела. При хорошем вращении гимнастка ощущает, что ноги (бедра) как бы обгоняют плечи, хотя в действительности прямое положение тела при этом в целом сохраняется. Ощущение связано с тем, что мышцы передней поверхности тела, предварительно растянутые при отталкивании, после его окончания стремятся к сокращению. Этот эффект резко усиливается и активным торможением маха руками в верхнем положении.

В идеале к моменту перехода в полет тело гимнастки должно быть полностью выпрямлено. Допустимо лишь «довыпрямление» тела в полете, как бы являющееся естественным продолжением разгибания тела, производившегося на опоре при отталкивании. Это следует особо подчеркнуть, так как в практике стремление во что бы то ни стало добиться полета именно с прямым телом нередко приводит к заучиванию абсолютно неверных действий. Особенно грубой ошибкой является сальто, при котором гимнастка отходит в полет в положении прогнув-

шись и лишь позже — сгибанием! — выпрямляется.

Приземление после сальто с прямым телом — с тенденцией к дальнейшему вращению и перемещению тела. При желании, несколько изменив начальные характеристики сальто (сделав мах руками больше назад, а само сальто больше в «ход», как говорят в практике), его можно с успехом выполнить в переход и в дальнейшем использовать при изучении пируэтов в переход.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат — фляк — сальто с ранним раскрыванием.

2. Рондат — фляк — бланш (без утрированного прогибания).

3. Знакомство с техникой выполнения темпового сальто в середине комбинации.

Б. Основные упражнения.

1. Рондат — фляк — сальто с ранним раскрыванием (выполняется как настроечный элемент). Основная задача — добиться хорошего разгонного движения на рондат-фляке. Завершающее сальто в группировке оценивается лишь по высоте полета. Плотность группировки и точность ее распускания — задача второстепенная.

2. Рондат-фляк-отскок с вращательной компонентой (рис. 85). Основная задача — добиться «подхлеста» бедрами без выраженного сгибания тела. «Сваливание» плечами назад и прогибание тела — грубая ошибка! Упражнение выполняется со страховкой.

3. Рондат-фляк-отскок с вращательной компонентой и последующим переворачиванием. Основная задача — выполнять упражнение с установкой на вращательную компоненту, достаточную для полного переворачивания.

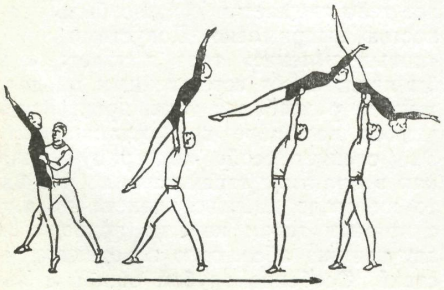


Рис. 85

Упражнение выполняется с проводкой. Наиболее важно сохранять прямое положение тела даже в случае зависания на сальто.

4. Рондат-фляк-сальто с прямым телом. Основное внимание при выполнении сальто с прямым телом необходимо обращать на согласование маха руками и отталкивания ногами. Данные действия должны обеспечивать вращательную компоненту, достаточную для самостоятельного выполнения сальто.

В. Затруднения в обучении.

Получается низкое, сильно закрученное (с провалом в груди) сальто.

1. Отталкивание произведено со «сваливанием» плечами назад. Обратиться к упражнению Г, 5.

2. Сильно недоснят курбет фляка. Ситуация может осложняться общим «стрикоссированием» движения. Вернуться к упражнению А, 1, обратив особое внимание на разгонный характер курбетов рондата и фляка.

Получается низкое, как бы опрокинутое сальто с прямым телом.

3. Движение бедрами опережает полное выпрямление тела и активный мах руками. Вернуться к упражнению Б, 2 и поработать над отскоком с вращательной компонентой. В случае, если «сваливание» плечами устойчиво (об этом можно судить по ощущениям страховщика), необходимо обратиться к упражнениям Г, 1, 2, 5.

Получается высокое, зависшее сальто с последующим сгибанием в тазобедренных суставах. Сальто похоже на высокое темповое.

4. Такое затруднение возникает в связи с несинхронностью завершения отталкивания и маха руками. Ноги как бы прилипают к опоре, и попытки сохранить прямое положение безрезультатны. Обратиться к упражнениям Г, 1, 2.

5. Отсутствует «подхлест» бедрами. Обратиться к упражнению Г, 6, акцентируя внимание на темповом «подхлесте» без сгибания в тазобедренных суставах.

Получается «стрикоссированное» сальто с прямым телом.

6. Такая ситуация возможна лишь в исключительных случаях — при хорошей физической подготовке гимнастки. Причина затруднения — недо-

статочное переместительное движение. Вернуться к упражнению А, 1, обратив основное внимание на разгон рондат-фляка. Целесообразно также поработать над сериями разгонных фляков с места, после чего вернуться к упражнению Б, 1.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. С места отскок с вращательной компонентой (рис. 86). Требования те же, что и в упражнении Б, 2.

2. «Обкручивание» сальто с прямым телом с батута в яму. (Возможно выполнение данного упражнения с трамплина в яму или на поролоновые маты.)

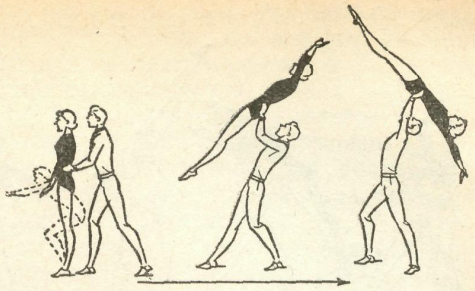
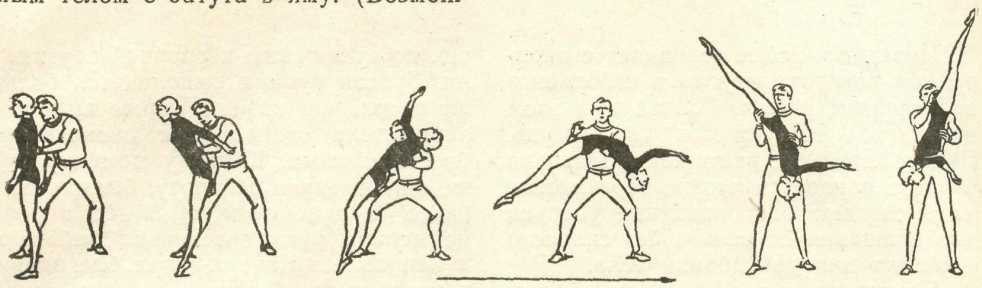


Рис. 86



3. Сальто прогнувшись с места. Основное внимание уделяется мощному, синхронному с отталкиванием маху руками (рис. 87).

4. Сальто с прямым телом с полной проводкой от начала и до приземления (рис. 88). Такая пассивная (для исполнителя) форма сальто предназначена только для отработки закрытой осанки в полете.

5. С места отскоки в высокую стойку на лопатках на постепенно повышающуюся горку матов. Упражнение предназначено для формирования навыка высокого отскока без «сваливания» плечами назад с вращательной компонентой.

6. Лежа у стенки на покатой горке, держась за рейку на уровне головы, выход в стойку на лопатках одним темпом. Основное внимание на «подхлест» бедрами. (Упражнение выполняется с помощью.)

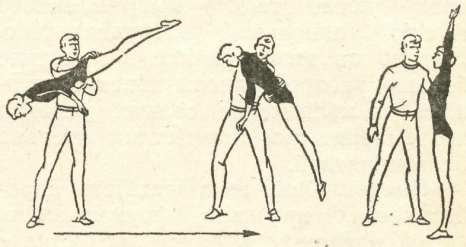


Рис. 87

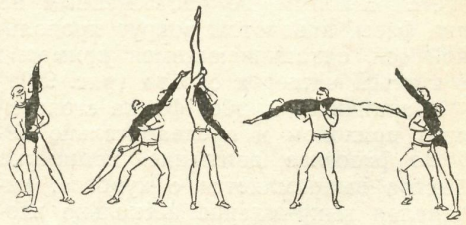


Рис. 88

САЛЬТО С ПОВОРОТАМИ

Ранний полпируэт. Гимнастка, хорошо овладевшая ранним полпируэтом, довольно легко может совершенствоваться в целом ряде пируэтных вращений.

На рис. 89 показан идеализированный вариант раннего полпируэта. На практике руки в полете не прямые, а согнуты к плечам или на уровне груди.

После курбета гимнастка выпрямляется, взмахивая руками вверх-назад. Окончание выпрямления совпадает с поворотом головы и плеч в сторону поворота. Руки полусогнуты и направлены вверх.

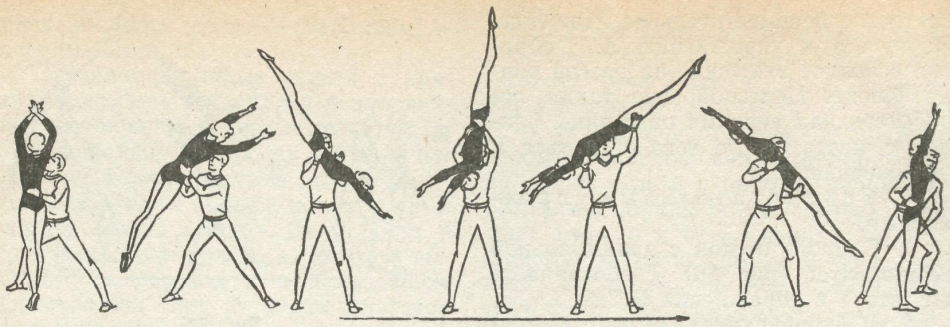


Рис. 89

Переход в полет совпадает с окончанием поворота кругом и небольшим округлением спины. Голова при этом несколько наклоняется на грудь. Предварительное растяжение мышц на входе в поворот и резкое торможение маха создают благоприятные условия для вращения по сальто без сильного сгибания или прогибания тела.

Приземление на две ноги в остановку после такого выпрямленного сальто довольно затруднительно. Именно по этой причине в практике больше распространены твист согнувшись и колпинское сальто, условия приземления при которых значительно благоприятней.

Пируэт. Один из важнейших акробатических прыжков, формирующих навык вращения в двух плоскостях с полным циклом поворота.

Профилирующий пируэт характеризуется слитным, не расчлененным на две фазы, поворотом вокруг продольной оси, заканчивающимся примерно в третьей четверти сальто (рис. 90).

Заканчивая курбет фляка стопорящим приходом и предварительно хорошо разогнав движение, гимнастка быстро выпрямляется с курбета, направляя выпрямление несколько вперед по отношению к опорной вертикали. Бросок руками выполняется больше вверх, чем назад. Полное выпрямление тела совпадает с окончанием броска руками. К этому моменту рука, одноименная повороту, быстро сгибается к одноименному плечу, а разноименная рука интенсивно работает в направлении вверх-назад, благодаря чему тело изгибается в сторону поворота. Вход в поворот выполняется очень быстро: гимнастка находится в положении максимального бокового изгиба уже в полете.

Выход из бокового изгиба сопровождается округлением спины и движением разноименной рукой и головой. Эти действия приводят к продолжению вращения по винту и возможности закончить его полным поворотом на 360°. Выполнив таким образом полный цикл поворота вокруг продольной оси, гимнастка завершает его небольшим сгибанием в тазобедренных суставах и следующим за этим выпрямлением тела с разведением рук в стороны.

Оставшуюся часть сальто (в идеале — почти половину) гимнастка вы-

Рис. 90

полняет с прямым телом в положении руки в стороны, после чего приземляется на ступни напряженных ног.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат — фляк — ранний полпируэт. Движение должно быть освоено настолько хорошо, чтобы можно было по желанию перестраивать его в полный пируэт, никак не разделяя поворот на две фазы.

2. Владение отходом на высокое стопорящее сальто с ранним раскрыванием группировки (практически темп на двойное сальто).

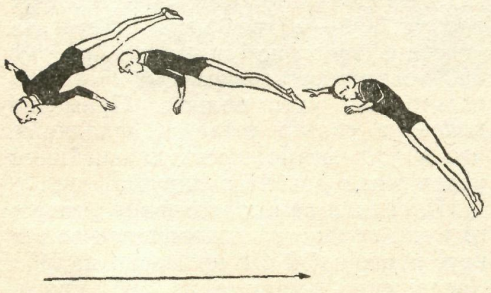
3. Рондат — фляк — сальто с прямым телом с избытком вращательного движения по сальто.

4. Рондат — фляк — пируэт (имеется в виду ознакомительная форма пируэта).

Б. Основные упражнения.

1. Рондат — фляк — ознакомительный пируэт. Основная задача — обеспечить движение мощным входом в поворот, не задаваясь целью выполнения его на большое количество градусов. В ряде случаев целесообразно перед пируэтом выполнить ряд заданий, формирующих правильный (без преждевременного «скручивания» на опоре) вход в поворот. К числу таких заданий можно отнести: а) отскок с поворотом кругом с вращательной компонентой; б) отскок с поворотом кругом и приходом в положение лежа на спине и т. п.

2. Рондат — фляк — отскок с поворотом на 360° с вращательной компонентой. Упражнение выполняется со страховкой и завершается приходом в высокую «березку» на плечо к страхующему. Возможно выполнение отскока на горку матов, однако и в этом случае страховка обязательна. Основная задача — выполнить более интенсивный, чем при ознакомительном пируэте, вход в поворот, не теряя при этом вращательного и перемести-тельного движения.



3. Рондат — фляк — отскок с поворотом на 360° с вращательной компонентой, достаточной для полного переворачивания. Упражнение выполняется со страховкой.

Основная задача — интенсифицируя входовые в поворот действия, не забывать о создании вращательного движения за счет «подхлеста» бедрами.

4. Рондат — фляк — пируэт с локализацией поворота в первой половине сальто. Главное — полностью «отрабатывать» в опорной стадии, стремясь отходить как на профилирующее сальто с прямым телом. Установка на быстрое вхождение в поворот лишь при условии правильно выполненных отходов на сальто.

В. Затруднения в обучении.

Слитный поворот, локализованный в первой половине сальто, не получается.

1. Большое вращательное движение по сальто в результате чрезмерного маха руками назад. Вернуться к упражнению Б, 2, обратив основное внимание на начало входового движения руками в поворот. Целесообразно проделать упражнения Г, 1, 5.

2. Увеличенное вращение по сальто после входа в поворот в результате завершения поворота наклоном головы на грудь и сгибания в тазобедренных суставах. Вернуться к упражнению А, 4, акцентируя внимание на слитном выполнении пируэта с прямым телом.

Получается высокий пируэт с ослабленным вращением по сальто (с тенденцией к «зависанию»).

3. Данное затруднение связано с тем, что гимнастка, увлекаясь быстрым поворотом (вернее, вхождением в него), забывает о необходимости создания вращательного движения за счет маха руками и движения бедрами. Вернуться к упражнениям А, 2, 3, на время исключив какие-либо действия, связанные с поворотом. В ряде случаев возможно использование задания, содержащего минимальный вход в поворот (например, упражнение А, 1).

После завершения сальто продолжается вращение по винту.

4. Вхождение в поворот было слишком интенсивным. Вернуться к упражнению А, 1 и прочувствовать вход в поворот. Целесообразны упражнения Г, 2, 3.

5. Завершение поворота на 360° не сопровождается выпрямлением тела и разведением рук в стороны. Руки остаются прижатыми на груди, голова продолжает поворот. Проделать упражнения Б, 2, 3, Г, 1, 4.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. С места отскок с поворотом на 360° с вращательной компонентой.

2. Рондат — фляк — отскок с поворотом кругом с вращательной компонентой.

3. Рондат — фляк — отскок с вращательной компонентой («гладкий»).

4. С места серия отскоков вверх (без вращательной компоненты) с поворотом на 360°. Задание выполняется с установкой на четкое завершение поворота раскрыванием и разведением рук в стороны. Механизм вхождения в поворот — опорный.

5. Имитация вхождения в поворот и самого поворота на 360°.

Пируэт в переход. Вход в поворот при выполнении данного прыжка выполняется на фоне ускоренного (как на темповое сальто) броскового маха руками. В результате этого гимнастка изгибается в сторону поворота и делает последующий поворот на 180°, как бы ложась по ходу движения. Дальнейший поворот до 360° осуществляется аналогично обычному пируэту, но на фоне ускоренного перемещения и вращения тела. Заканчивая пируэт небольшим сгибанием в тазобедренных суставах, гимнастка приземляется, встречая опору напряженными ногами, и готовится к выполнению последующего движения.

Соединения пируэта с движениями типа высоких сальто требуют стопорящего завершения пируэта с последующим выпрямлением тела несколько вперед по отношению к опорной вертикали. Одной из важнейших деталей такого соединения является подготовка двигательного аппарата гимнастки к короткому, стопорящему отходу на сальто: амортизация приземления после пируэта практически отсутствует, исполнительница встречает опору жесткими ногами, полностью закончив выпрямление тела.

При соединении пируэта с переворотами и сальто назад с поворотами (даже на 90°) должна даваться установка на выполнение вначале гладких, а затем и поворотных действий. Более предпочтительны в этой связи соединения пируэта с элементами с безопорным механизмом поворота вокруг продольной оси.

Полтора пируэта. Элемент, базирующийся на профилирующем пируэте. Попытки выполнения его на базе ознакомительного пируэта, как правило, безрезультатны.

Рассмотрим наиболее распространенный вариант полуторного пируэта, выполненного в переход.

Как видно из приведенного на рис. 91, вход в поворот выполняется аналогично отходу на профилирующий пируэт. Однако в связи с необходимостью перехода к последующему движению без потери переместительной скорости гимнастка направляет мах руками назад, задавая общее направление движению больше назад, чем вверх.

Выполнив примерно половину сальто, гимнастка, заканчивая поворот на 360°, не останавливает (не замедляет) его, а продолжает, удерживая согнутые руки у плеч. Голова при этом несколько наклонена на грудь. Завершение поворота на 540° совпадает с открыванием бедра, небольшим прогибанием и наклоном головы назад. Следующее за этим разведение ног подготавливает поочередное приземление и дальнейший переход.

Завершение прыжка аналогично выполнению сальто прогнувшись с поворотом кругом.

Двойной пируэт (рис. 92). При совершенном владении прыжком поворот выполняется очень интенсивно: первые 360° — в ходе первой четверти углового пути по сальто, а вторые 360° занимают следующую четверть сальто или чуть больше. Примерно половина сальто остается «гладкой», что и дает возможность дальнейшего усложнения двойного пируэта.

Пройдя в сальто половину углового пути, гимнастка поворачивается вокруг продольной оси примерно на 540°. Завершение поворота на 720° произ-

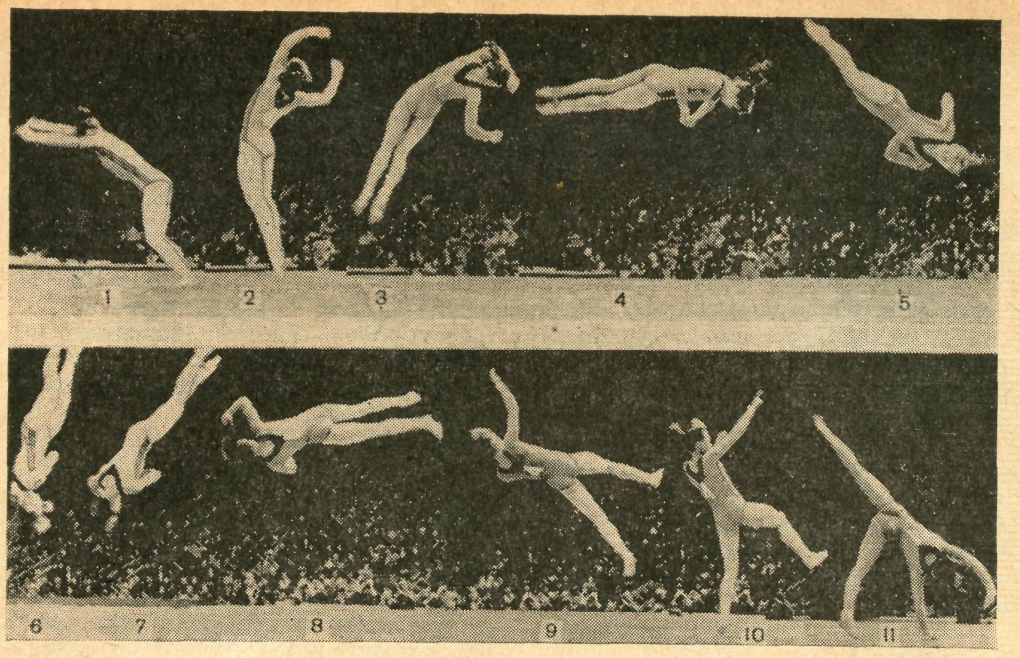


Рис. 91

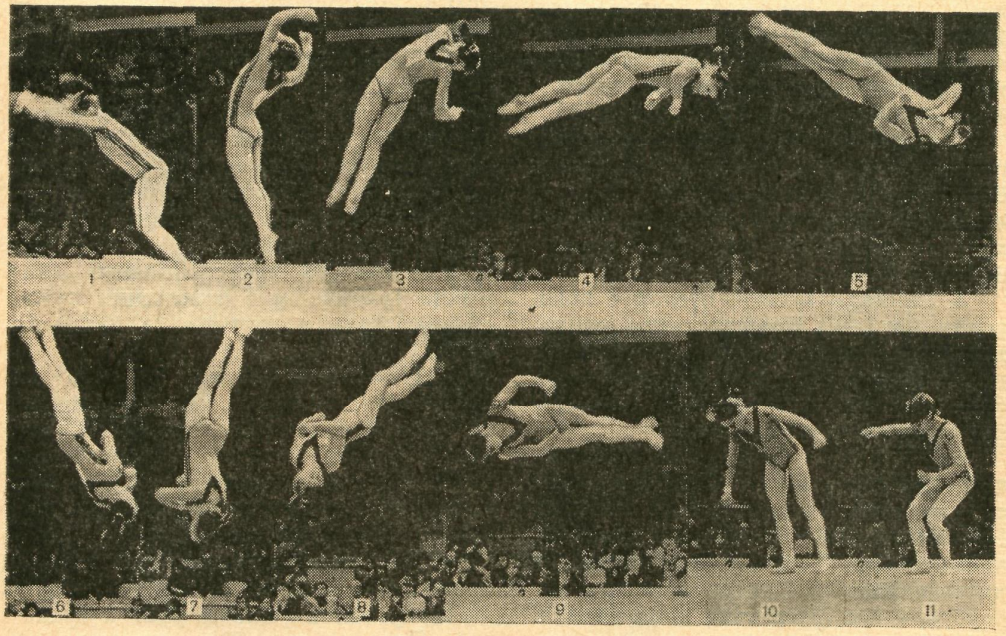


Рис. 92

водится за счет продолжения поворота головой и конусообразных движений туловищем и ногами, обеспечивающих поворот тела в безопорном положении: одноименная рука, согнутая в локте, способствует изгибу тела в сторону поворота (движение локтем как бы круговое — по дуге), что приводит к дальнейшему быстрому переходу от бокового изгиба к повороту с

последующим небольшим сгибанием в тазобедренных суставах. Голова при этом обгоняет плечи и, закончив полный поворот на 720°, занимает естественное положение. Это совпадает с разведением рук в стороны и выпрямлением тела.

Выполнив примерно четверть полета с прямым телом, гимнастка приземляется на ноги, амортизируя приход небольшим сгибанием ног и выведением рук вперед-в стороны. Такое положение рук уравновешивает гимнастку, одновременно с этим замедляя вращение вокруг продольной оси.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат — фляк — сальто с прямым телом. Обязательно владение сальто с высоким вылетом и с избытком вращательного движения.

2. Рондат — фляк — профилирующий пируэт.

3. Рондат — фляк — учебный двойной пируэт.

Б. Основные упражнения.

1. Рондат — фляк — профилирующий пируэт. Основная задача — выполнить поворот быстрее обычного, стопоря одноименной рукой и предохраняя движение от «сваливания» в ходе поворота.

2. Двойной пируэт с интенсивным поворотом в первой половине сальто с использованием системы «батут — яма». Все внимание обращать на отход с поворотом без «сваливания» плечами назад.

3. Рондат — фляк — отскок с поворотом на 540°. Вращательная компонента при выполнении данного упражнения не обязательна. Основная задача — добиться интенсивного поворота без наклона плечами вниз.

4. Рондат — фляк — профилирующий двойной пируэт. Основная задача — не спешить с входом в поворот. Первые попытки выполнять особенно внимательно. Главное при этом не интенсивность и быстрота самого поворота, а его временная локализация! Возможно приближение к раннему, быстрому повороту от поворота, выполненного по ходу всего сальто.

В. Затруднения в обучении.

Сальто получается высоким, с хорошей круткой, но поворот растянут до самого приземления.

1. Вялый вход в поворот, особенно его завершение. Руки следует быстрее собирать на груди. Проделать упражнения Б, 1 и Г, 1, 4.

Получается высокий двойной пируэт с ослабленным вращением по сальто (с тенденцией к «зависанию»).

2. Увлекаясь быстрым поворотом, гимнастка забывает о необходимости создания вращательного движения за счет маха руками и движения бедрами. Вернуться к упражнениям А, 1 и Г, 1, обратив основное внимание на формирование вращательной компоненты, исключив на время интенсивный поворот.

Выполнив полтора пируэта, гимнастка не может продолжать поворот.

3. Вероятней всего, поворот был очень быстрым и гимнастка, потеряв ориентировку, раскрылась раньше времени. Такие подходы необходимо страховать особо внимательно: возможны избыток вращения по сальто и перекрут вперед. Вернуться к упражнениям Б, 1, 2.

4. Гимнастка плохо владеет техникой безопорного поворота. Необходимо выполнить упражнения Г, 2, 3.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Рондат — фляк — профилирующее сальто с прямым телом. Основная установка при выполнении данного упражнения — на обеспечение мощного вращательного движения за счет «подхлеста» бедрами.

2. Имитация конусообразных движений туловищем в положении лежа. Руки согнуты в локтях, находятся на груди.

3. Имитация поворота на 180° из положения высокой стойки на лопатках лицом к движению на плече тренера. Основная задача данного упражнения — формирование техники «доворота» и приземления после высокого вылета на сальто.

4. Имитация поворота на 540° с приходом в положение лежа на груди на горку матов (или на руки к тренеру). Поворот может выполняться из положения полунаклона (как после завершения курбета).

Двойной пируэт в переход. Полный поворот заканчивается до приземления. В отличие от двойного пируэта в остановку направление броска руками, а следовательно, и всего

входа в поворот больше назад, чем вверх. Отталкивание в связи с этим менее стопорящее. Однако в отличие от пируэта в переход входовые в поворот действия более активные, высота вылета также больше. Завершается двойной пируэт в переход несколько большим сгибанием в тазобедренных суставах, нежели при выполнении его в остановку.

Соединения двойного пируэта с движениями типа сальто требуют более стопорящего его завершения, а следовательно, и более быстрого, а при большей скорости перемещения и направленного несколько вперед по отношению к опорной вертикали выпрямления тела. Ноги и все тело гимнастки должны при этом быть напряжены еще до приземления и очень жестко встречать опору.

Два с половиной пируэта. Прыжок, в целом базирующийся на профилирующем двойном пируэте. Помимо навыка быстрого вхождения в поворот от исполнительницы двух с половиной пируэтов требуется владение полувинтом и полутора пируэтами. Завершение данного прыжка возможно в остановку и в переход. В первом случае приземление осуществляется на две ноги, во втором — по одной ноге.

На рис. 93 показаны два с половиной пируэта в остановку. Несколько интенсифицируя по сравнению с двойным пируэтом входовые в поворот действия, гимнастка, выполнив полный поворот на 720°, доворачивается еще на 180°, открывая при этом бедро и несколько прогибаясь. Почувствовав опору ногами, она амортизирует приземление небольшим сгибанием ног и, разводя руки в стороны, уравновешивает приход.

Тройной пируэт (рис. 94). Гимнастка, выполняющая тройной пируэт, активизирует входовые в поворот и винтовые действия: выпрямление быстрее, чем на двойном пируэте, мах руками короче, приведение рук на грудь быстрее, поза тела собраннее, конусообразные движения туловищем с менее выраженной амплитудой.

Продолжение поворота после 720° вращения по винту осуществляется также за счет конусообразных движений. На этой стадии (то есть последние 360° поворота) амплитуда конусообразных движений увеличивается, что заметно по отставанию рук и плечевого пояса в ходе поворота от движения головой. Завершение поворота на 1080° аналогично обычному двойному пируэту. Однако большой вращательный импульс, характерный для тройного пируэта, требует особо внимательного приземления. Часты приземления с перекосами, в положение ноги врозь, скрестно и т. п.

Основные шаги обучения тройному пируэту:

1. Профилирующий двойной пируэт.

2. Отскок с поворотом на 720° с вращательной компонентой. (Упражнение выполняется со страховкой и возможно при хороших навыках страховки и маленьких, легких исполнителях.)

3. Тройной пируэт с батута в яму. Возможно исполнение данного упраж-

Рис. 93

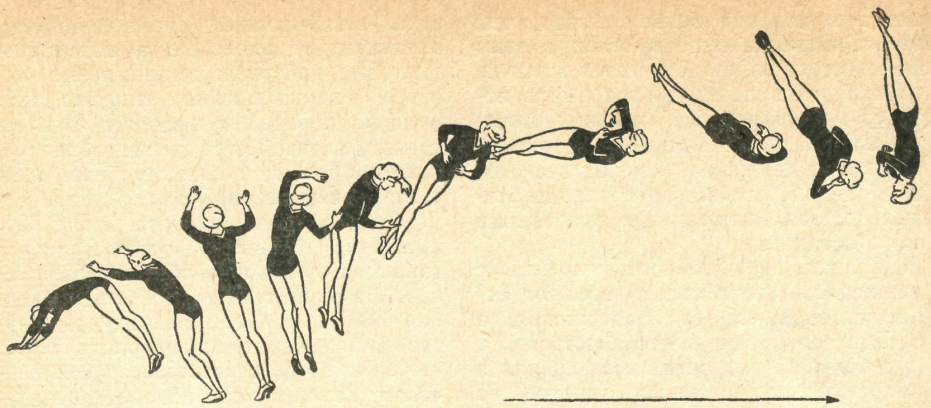


Рис. 94

нения с проводкой в руках. (Условия выполнения с проводкой те же, что и при выполнении отскока с поворотом на 720°.)

4. Рондат — фляк — профилирующий двойной пируэт без остановки вращения по винту. Главное на данном этапе — не спешить выполнить тройной пируэт. Установка лишь на двойной пируэт!

5. Рондат — фляк — тройной пируэт.

Возможен и другой путь обучения. Он основан на последовательном увеличении поворота.

В связи с тройным пируэтом следует также упомянуть распространенную методику его освоения с использованием многократных винтовых вращений по сальто вперед. Основными базовыми прыжками при этом считаются ранний полпируэт и два с половиной пируэта вперед. Освоение второго базового навыка производится в результате длительного «обкручивания» на батуте, начиная от полутора винтов и кончая двумя с половиной пируэтами.

ДВОЙНЫЕ САЛЬТО

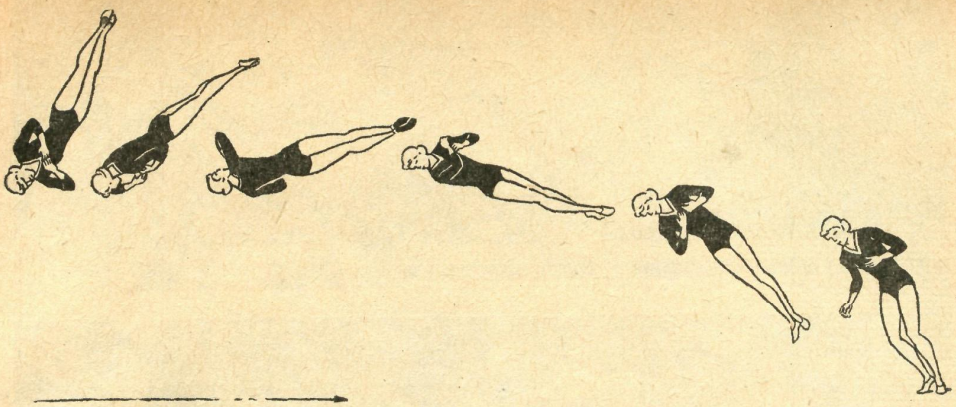
Группу двойных сальто назад предваряют одинарные сальто, выполненные с запасом высоты полета и вращательного движения, как «гладкой» структуры, так и усложненные поворотами вокруг продольной оси. Некоторые прыжки необходимо рассматривать как переходную форму движений к двойным сальто. Помимо этого каждый прыжок данной группы при выполнении его в вольных упражнениях свидетельствует о высококачественном владении гимнасткой базовыми элементами и возможности их потенциального усложнения.

Сальто назад с ранним раскрыванием. Взмах руками на сальто очень энергичный и направлен несколько вперед. Окончание маха руками и отталкивание ногами совпадают с очень активным захватом группировки, заканчивающейся в высшей точке полета, голова наклонена к груди.

Все эти действия выполняются гимнасткой за максимально короткий промежуток времени, что позволяет рано раскрыть группировку и продолжать дальнейшее вращение тела в выпрямленном положении. Такое сальто по аналогии с сальто сгибаясь-разгибаясь можно было бы назвать *группируясь-разгибаясь*.

Это сальто рассматривается как учебный прыжок, формирующий навыки стопорящего отхода на двойное сальто в группировке и вхождения в первое сальто на вращательных характеристиках, достаточных для двойного переворачивания.

Затяжное сальто в группировке. Структурной антитезой предыдущему движению является затяжное сальто, при выполнении которого первая, и притом большая, часть выполняется с прямым телом, после чего следует четкая группировка. Эффект затяжного сальто — в длительности полета в прямом положении тела, зрительно воспринимаемого как «зависание» те-



ла. Добиться такого эффекта возможно при выполнении следующих требований:

1. Стопорение должно быть больше, чем на обычном сальто, чтобы обеспечить высокий вылет с прямым телом и минимальным вращением.

2. Мах руками необходимо направлять строго вверх, разводя затем руки в стороны и подготавливаясь к захвату группировки.

3. В момент перехода в полет и во время полета с прямым телом голову необходимо наклонить на грудь. Это препятствует ускорению вращения.

Затяжное сальто назад в группировке не только зрелищно, но и полезно. Оно с успехом может применяться при исправлении ошибок, связанных с ранним захватом группировки на двойных сальто, преждевременным наклоном головы назад и т. п.

Двойное сальто в группировке (рис. 95). Наиболее распространенным соединением, после которого следует двойное сальто в группировке, считается рондат — фляк.

Заканчивая фляк, выполненный на фоне большого разгона, стопорящим курбетом, гимнастка выполняет очень быстрое и направленное несколько вперед по отношению к опорной вертикали разгибание тела. Очень важно закончить полное выпрямление до прохождения опорной вертикали в положении руки вверх (иногда слегка вперед-в стороны). При этом голова находится в естественном положении (не запрокинута назад), плечи оттянуты вверх, ягодицы напряжены. Взаимодействие с опорой имеет взрывной характер и заканчивается переходом в полет.

Начало полетной фазы характеризуется резким торможением махового движения руками и движением бедер по направлению к рукам. Округления спины, о котором порой говорится в практике, здесь нет. Наоборот, гимнастка, подтягивая бедра к рукам, несколько выпрямляется и даже прогибается, запрокидывая голову назад. Установка на эти действия (но не они сами!) способствует увеличению вращательного движения. Движение головой назад и небольшое прогибание лишь в этом случае приводят к правильному сальто (с плотной группировкой), когда эти действия совпадают с мощным движением бедер наверх и окончанием полного маха руками. Назовем условно эти действия *входом в первое сальто*.

Дальнейшее переворачивание обычно осуществляется с более плотной группировкой, чем на первом сальто. При достаточном запасе высоты и вращательного движения возможны раннее распускание группировки и подготовка к приземлению в полувыпрямленном положении.

Амортизация приземления происходит за счет небольшого сгибания в тазобедренных и коленных суставах до тех пор, пока плечи и таз не займут положение на опорной вертикали. Следующее за этим выпрямление производится с развернутой (а не закрытой) грудью.

Группировка как фактор, способствующий увеличению скорости вра-

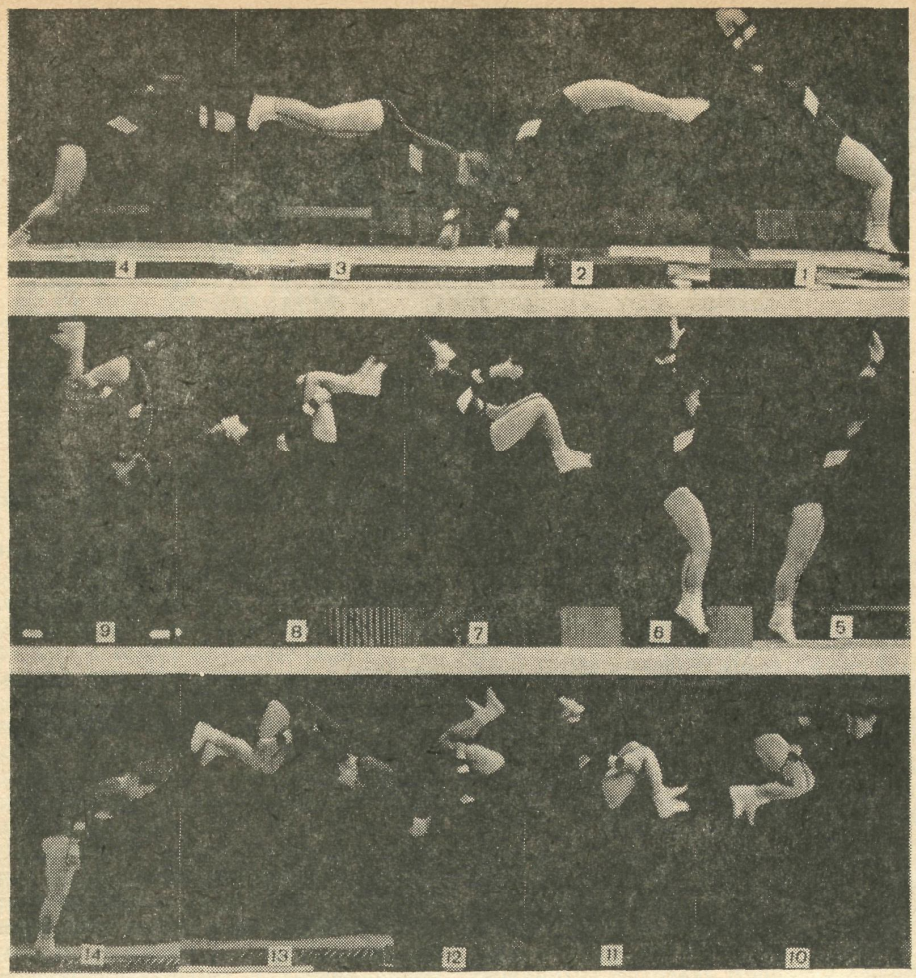


Рис. 95

щения. Как известно, переход от выпрямленного тела к группированному сопровождается при сальто резким увеличением скорости вращения. Этому способствует и опускание рук к ногам.

Различают три вида группировки: а) согнутое положение тела с захватом за голени сверху; б) то же с захватом под бедра снизу; в) то же без захвата за ноги (полугруппировка). Не все они равнозначны в смысле приносимого ими эффекта.

1. Согнутое положение с захватом за голени сверху. Данный вид группировки характеризуется наибольшим «складыванием», то есть максимальным приближением к плечам не только бедер, но и голеней. Необходимость захвата за голени определяет округлую форму группировки, способствующую быстрому вращению. Возможно, однако, группироваться не округляя спину.

2. Группировка с захватом под бедра снизу. Такая группировка менее, чем предыдущая, подвержена разрыву, поскольку захват под бедра анатомически более удобен, чем захват за голени. Она также открывает возможность для освоения двойного сальто согнувшись и полувыпрямившись.

3. Полугруппировка. Такая

группировка применяется как учебная. Ее основные характеристики: круглая спина, острый угол между бедрами и туловищем, руки находятся либо на уровне головы и плеч, либо на уровне бедер и таза. Не следует полугруппировку путать с полувыпрямленным положением тела, при котором спина прямая, угол между бедрами и туловищем тупой.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Рондат — фляк — сальто назад с ранним раскрыванием.

2. Рондат — фляк — сальто с прямым телом.

3. Рондат — фляк — сальто прогнувшись (бланш).

Б. Основные упражнения.

1. Повторить базовое упражнение — рондат — фляк — сальто назад в группировке с раскрыванием. Основная задача — создание сильного вращательного движения на сальто, позволяющего рано разгруппироваться.

2. Рондат — фляк — сальто в группировке с полураскрыванием и с последующим перекатом на спину. Основная задача — добиться сохранения вращательного движения после приземления на ноги. Раскрывание группировки не акцентированное (как в предыдущем задании), а лишь как средство, предохраняющее от возможного перекрута на спину. Следует сразу оговориться, что в ряде случаев может применяться аналогичное задание, но без раскрывания, а, напротив, со специальной установкой на перекрут. Такое упражнение, аргументируемое как средство от разрыва группировки при переходе от первого ко второму сальто, должно обязательно выполняться в поролоновую яму и со страховкой. Приземление в прокрут с обязательным сохранением круглой спины и с опущенной головой на грудь!

3. «Обкручивание» двойного сальто с батута в поролоновую яму. Основная задача — преодолеть психологический барьер перехода от одинарного сальто к двойному. На этом этапе не следует: торопиться захватывать группировку и скорее крутить сальто; «сваливаться» плечами и всем телом назад; раскрывать группировку вплоть до приземления, даже при зависании на сальто; увлекаться сальто в перекрут на спину.

4. Одинарное сальто с места с пружинного трамплина с помощью страховщика. Основная задача — освоить навык набора высоты и захвата группировки без «сваливания» плечами назад. В этом помогает тренер, подталкивающий под бедра и одновременно стопорящий плечи и поясницу гимнастки.

5. «Откручивание» двойного сальто назад в группировке с трамплина с помощью тренера. Помощь тренера в этом упражнении не ограничивается лишь подталкиванием под бедра и стопором под поясницу. Тренер активно подкручивает под таз, создавая вращение на двойное сальто, перемещаясь по ходу сальто (иногда подкручивая, например на входе во второе сальто), страхует приземление. Данное упражнение можно выполнять с использованием подвесного пояса для страховки.

6. Рондат — фляк — сальто с прямым телом с запасом вращательного движения после приземления (в перекрут). В ряде случаев с успехом можно использовать усредненный вариант сальто с прямым телом и сальто прогнувшись.

7. Рондат — фляк — двойное сальто в группировке. Основная задача — соединить навыки взятия группировки на взлете (от сальто с раскрыванием) и мощного броскового маха руками с небольшим подрывом грудью вверх (от сальто прогнувшись).

Вниманию тренера! Данное упражнение необходимо обязательно выполнять с проводкой по движению. Начало проводки приходится на завершение курбета. Беря гимнастку правой рукой под спину в области поясницы, а левой — под ближнее бедро, страховщик подталкивает ее вверх, одновременно подкручивая под бедра и таз. Такой способ помощи обеспечивает высокий вылет, хорошую крутку и заданную траекторию полета, поскольку гимнастка в момент отхода и начала полета находится под полным контролем страховщика.

При соответствующих навыках можно предотвратить сильное «сваливание» назад или, наоборот, провести гимнастку назад при тенденции движения к «стрикоссату»; можно

увеличить высоту вылета и скорость вращения за счет более активного подталкивания и подкрутки.

Функции страховщика, осуществляющего помощь, показаны на рис. 96.

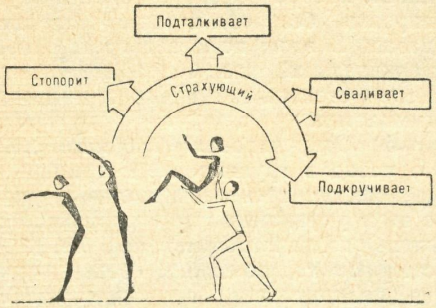


Рис. 96

8. Выполнить рондат-фляк-двойное сальто в группировке, красиво оформляя все его фазы.

Основное внимание обратить на следующее: группировка должна быть плотной; ноги не разводить; встретив опору, амортизировать приземление и лишь после этого выпрямляться.

В. Затруднения в обучении.

Сальто получается зависшим, хотя высота полета достаточна. Необходима помощь партнера.

1. Не был синхронизирован мах руками с активным «подхлестом» бедрами. В процессе обучения было пропущено сальто с прямым телом. Рекомендуются упражнения А, 2, 3 и Г, 3, 5.

2. Чрезмерный стопор на курбете, иногда почти останавливающий вращательное движение назад. Повторить серию разгонных фляков с проходящим курбетом, включая финальный курбет перед отталкиванием на сальто.

Получается низкое, хотя и хорошо закрученное сальто. Приземление получается на колени.

3. Недостаточно активные и скоростные действия, предшествующие отходу на сальто. Необходимо повторить рондат — фляк или серию фляков, акцентируя внимание на разгоне движения и стопорящем финальном курбете с быстрым разгибанием.

4. Гимнастка группируется до завершения полного выпрямления с курбета. Как результат — неверный вход в первое сальто. Проделать упражнения А, 1, 2, а в случае повторения ошибки — упражнение Г, 1.

Приземление после сальто удачное, но сальто низкое.

5. Недостаточно мощно выполнено разгибание с курбета и последующее отталкивание. В этой ситуации не следует сразу же менять что-либо в отходе на сальто, поскольку это может сказаться на приземлении. Необходимо постепенно на одинарном сальто в группировке, сальто с прямым телом и отскоках набирать высоту. Рекомендуются упражнения А, 1, 2 и Г, 2, 3, 5.

Получается перекрученное сальто, после которого устоять не удается.

6. Гимнастка не владеет техникой приземления: сильно округляет спину во время амортизации прихода; не встречает опору; расслабляет поясницу и ноги. Выполнить упражнения Г, 2 (спецтребование — в доскок) и Г, 6, 7.

7. Излишняя вращательная компонента в результате «сваливания» плечами и тазом. Вернуться к упражнениям А, 1 и Г, 4, поставив в качестве основной задачи отход без «сваливания» назад.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. С места полсальто на плечо к страховщику (возможно использование горки матов). Основное внимание обращать на очень быстрое, с активным «подхлестом» бедрами к плечам, взятие группировки. Голову назад не запрокидывать, так как это приведет к сильной крутке.

2. С места сальто назад в группировке с активным «подхлестом» бедрами к плечам.

3. С места сальто назад с последующим перекатом на спину. (При выполнении в поролоновую яму возможно завершение сальто перекрутом на спину.) Упражнение выполнять с помощью.

4. Рондат — фляк — сальто с поздним взятием группировки. Установка при выполнении данного упражнения должна даваться на затяжной отход с прямым телом, без «сваливания» плечами назад.

5. С места сальто прогнувшись. Главное — синхронизация маха руками и полного выпрямления тела.

Двойное сальто согнувшись (рис. 97). Этот прыжок является непосредственным продолжением двой-

ного сальто назад в группировке. Высокое, с умеренной «складкой» сальто согнувшись красиво. Кроме того, это отличный тренировочный прыжок, формирующий правильный отход на любое двойное сальто, поскольку сгибание может и должно начинаться лишь после полного выпрямления тела с курбета (то есть исключается провоцирование ранней группировки).

В плане дальнейшего развития прыжка возможно выполнение первого сальто (или хотя бы его половины) — прогнувшись, как это показано на кинограмме (рис. 98). Как видно на кинограмме, гимнастка после мощного взаимодействия с опорой переходит в полет в сильно прогнутом положении, что создает большой запас вращательного движения (кадры 2—3). Активно проводя руки к туловищу, гимнастка выпрямляется и, пройдя примерно половину сальто, начинает сгибание в тазобедренных суставах (кадры 4—6). Вход во второе сальто начинается в положении согнувшись (кадр 7). Данный момент наиболее сложен, так как гимнастку сильно «разрывает». Очень важно в этой связи синхронизировать движение головой назад, способствующее вращению назад, с активным подтягиванием ног до максимально плотного положения согнувшись (кадры 8—9). Дальнейшее переворачивание в принципе не отличается от завершения двойного сальто в группировке (кадры 10—14).

Основные шаги обучения:

1. Двойное сальто в группировке с запасом высоты и вращательного движения. Главное — выполнение двойного сальто с захватом группировки под бедра снизу. Предварительно целесообразно опробовать взятие такой группировки на более простых движениях.

2. Отработка «складки», лежа на

Рис. 97

спине. Упражнение выполнять активно, полностью складываясь. Основное — хорошо подготовить мышечный аппарат к быстрому принятию положения согнувшись.

3. Двойное сальто согнувшись с переходом от группированного положения в начале полета к согнутому за счет «подхлеста» голенями.

4. «Обкручивание» двойного сальто согнувшись в поролоновую яму (с бабута). Выполняя прыжок в яму, не «сваливаться» назад плечами, а оптимально, в безопасных пределах, приближать место приземления к месту отталкивания.

5. Рондат — фляк — двойное сальто согнувшись с помощью страховщика.

По мере освоения движения можно постепенно переходить к самостоятельному выполнению вначале на дорожке в поролоновую яму, затем на дорожке и помосте.

Двойное сальто полувыпрямившись. Рассмотрим наиболее характерные элементы техники прыжка. Разгон на рондате и фляке должен быть еще больше, чем на сальто в группировке и сальто согнувшись. Активный мах руками полностью разгибает тело до небольшого прогибания (эта деталь идентична отходу на сальто прогнувшись).

Переход в полет совпадает с наклоном головы назад и торможением

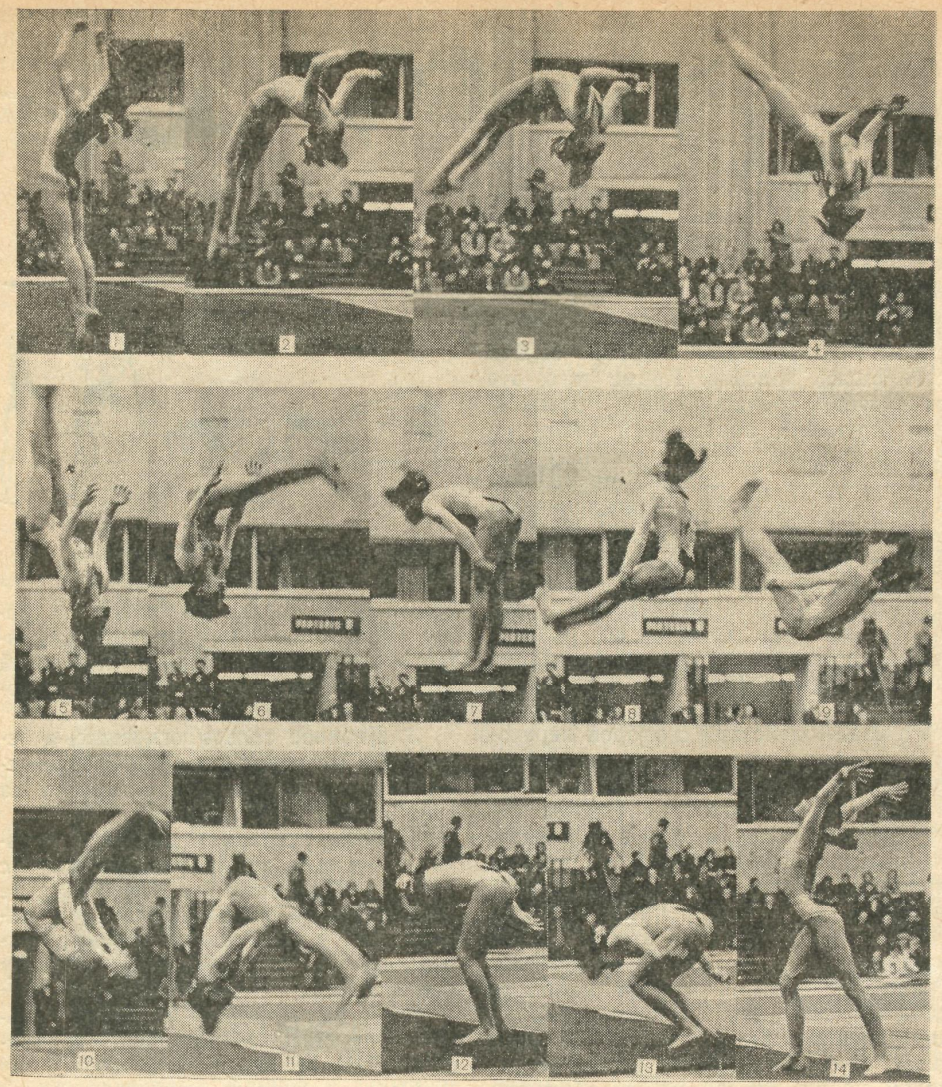


Рис. 98

рук в высшей точке маха. Это содействует вращательному движению тела. Переход от небольшого прогибания до прямого положения или небольшого сгибания осуществляется на фоне опускания рук к туловищу (конечная поза — «руки по швам») и сгибания ног в коленных суставах.

Вход во второе сальто сопровождается еще большим наклоном головы назад и небольшим раскрыванием тела. В связи с раскрыванием на втором сальто двойное сальто с полувыпрямленным телом может эффективно применяться при разучивании двойных сальто с поздними поворотами.

Полувыпрямленное положение с согнутыми ногами в коленях — поза как нельзя более удобная для приземления и не требует каких-либо дополнительных действий. Гимнастка ощущает, что ее «ставит на опору».

Бланш-сальто (рис. 99). В идеале гимнастка должна показывать первое сальто с полным полетом прогнувшись. В зависимости от базовой под-

готовки второе сальто можно выполнять в группированном или в согнутом положении. На рисунке показано двойное сальто, в котором гимнастка заполняет полетом прогнувшись лишь половину первого сальто, продолжая дальнейшее вращение в полувыпрямленном, затем полугруппированном и, наконец, в группированном положении. Увеличению вращательного движения способствуют резкий мах руками с последующим приведением почти прямых рук к туловищу и активное движение головой назад. Очень важно, чтобы эти действия были выполнены на фоне почти вертикального выпрямления тела после стопорящего курбета.

Положение прогнувшись, а далее полувыпрямление с опусканием рук к бедрам удобно как с точки зрения уменьшения момента инерции тела, так и быстроты захвата группировки. Перехода от полувыпрямленного к полугруппированному положению можно добиться за счет округления спины и захвата ног снизу под бедра. Далее следует активное подтягивание бедер к рукам с еще большим наклоном головы назад, что и дает возможность, плотно группируясь, завершить двойное сальто.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Сальто прогнувшись с избытком вращательного движения (с последующим кувырком назад). Основной акцент сделать на сильном прогибании после отталкивания и приведении рук к туловищу. Упражнение выполняется как настроечное.

2. Двойное сальто в группировке. Уделить основное внимание стопорящему отталкиванию, обеспечивающему высокий вылет без «сваливания» плечами назад. Корректировать движение по действиям, предшествующим отталкиванию (курбет, разбег и т. п.).

3. Затяжное сальто. Основная задача — подготовиться к быстрому переходу от прогнутого положения к группированному, настроиться на активное сгибание.

4. Выполнить бланш-сальто в поролоновую яму вначале с батута, постепенно увеличивая долю полета прогнувшись. На более поздних этапах освоения бланш-сальто даются указания по надежному приземлению.

5. Выполнить бланш-сальто на дорожке, помосте. Основной упор вначале должен делаться на выполнение бланш-сальто со страховкой, суть которой заключается в подкрутке под бедра в первом сальто (подталкивание при отходе на чистый бланш затруднительно) и, если это необходимо, и на втором. Постепенно, по мере

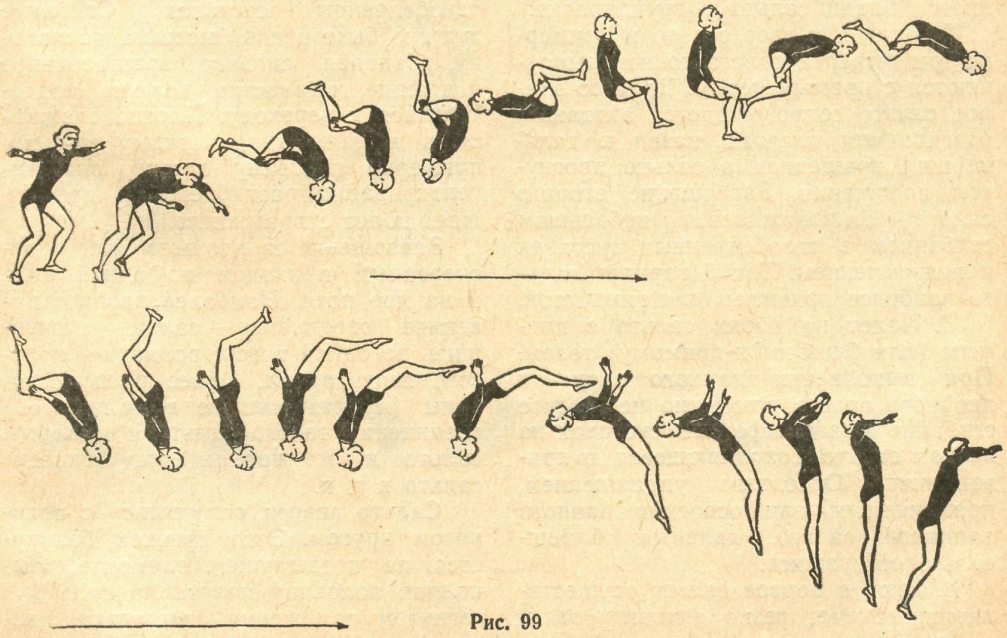


Рис. 99

освоения движения с помощью, необходимо уменьшать подкручивание.

Сальто-бланш. Вариант двойного сальто, очень редко встречающийся в практике. Трудность его заключается в том, что на первом сальто необходимо набрать примерно такое же вращательное движение, как на тройное сальто. Быстрый переход от группированного к прогнутому положению сразу после первого сальто приводит к резкому падению скорости вращения. В связи с этим целесообразно раскрывать группировку, «расходуя» на это часть второго сальто.

Наиболее естественный путь обучения прыжку — переход от обычного двойного группированного сальто к прыжку со все более ранней разгруппировкой.

Данный вариант двойного сальто является также ценным учебным прыжком, дающим возможность осваивать двойные сальто с поворотами во втором сальто, а также тройное сальто.

Двойной бланш. Возможно несколько вариантов исполнения двойного бланша:

1. Полет на первом и втором сальто выполняется в прогнутом положении. Данный вариант движения — наиболее сложный и пока еще редко встречающийся. Основным предшественником такого двойного бланша является *бланш-сальто в группировке.*

2. Вход в первое сальто и примерно три четверти полета на нем выполняются с прямым телом. Вход во второе сальто сопровождается активным разгибанием плечами назад и дальнейшим вращением в сильно прогнутом положении. Завершение второго сальто сопровождается небольшим сгибанием в тазобедренных суставах и приземлением. Такой вариант сальто наиболее приемлем для гимнасток.

3. Полет на обоих сальто с прямым (или близким к прямому) телом. При выполнении данного варианта двойного сальто возможно небольшое сгибание в тазобедренных суставах на втором сальто, сохраняющееся до приземления. Основным упражнением, применяемым при освоении данного варианта сальто, является бланш-сальто согнувшись.

4. Вход в первое сальто осуществляется за счет резко активизированного маха руками назад на фоне отставания движения ног. Данная часть сальто выполняется аналогично темповому сальто. Завершение махового движения руками сопровождается приведением рук к туловищу с одновременным разгибанием плечами назад и наклоном головы назад (движение плечами и головой очень активное). Выполнив таким образом вход во второе сальто, гимнастка продолжает его в положении прогнувшись.

САЛЬТО ВПЕРЕД

Простейшее сальто данной группы — сальто вперед в группировке — описано нами в разделе, посвященном базовым прыжкам. Усложненные варианты сальто вперед — сальто согнувшись, прогнувшись, с поворотами — требуют специального рассмотрения.

Сальто вперед согнувшись в переход. Для выполнения данного прыжка гимнастке требуется несколько шагов энергичного разбега, заканчивающегося наскоком на две ноги. Окончание наскока совпадает с полным выпрямлением тела и одновременным махом руками вверх-вперед. Закончив отталкивание переходом в полет и округляя спину, гимнастка как бы выдергивает таз наверх и сгибается в тазобедренных суставах. Сгибание должно быть очень быстрым, поскольку, задавая сильное вращательное движение, гимнастка должна подготовиться к переходу. Плотно сложившись и выполнив к этому времени примерно половину сальто, она акцентированно разгибается и продолжает полет с прямым телом.

Завершение сальто возможно с поочередным приходом по одной ноге и на две ноги. Наиболее распространенное соединение — сальто согнувшись по одной ноге с рондатом, колесом, переворотом. Менее распространены (практически не выполняются) соединения такого сальто с маховым сальто и его вариантами, боковым сальто и т. п.

Сальто вперед согнувшись с поворотом кругом. Этот прыжок базируется на предыдущем элементе. Выполнив половину полета на сальто в согнутом положении, гимнастка, раз-

гибаясь в тазобедренных суставах, поворачивается кругом.

В обучении данному прыжку основное внимание должно уделяться качественному овладению сальто согнувшись с разгибанием. Такое сальто, выполненное с запасом высоты и вращательного движения, после разгибания дает возможность быстро овладевать прыжком с поворотом кругом.

Сальто согнувшись с поворотом на 360°. Это такой же прыжок, как и полпируэта вперед, но с более активным и ранним входом в безопорный поворот. Выполнив форсированное сгибание на взлете, гимнастка, разгибаясь и посредством конусообразных движений телом поворачиваясь на 360°, завершает сальто приземлением на ноги.

Обучение прыжку строится на базе сальто вперед согнувшись с ранним раскрыванием и полпируэте вперед согнувшись. На первых этапах обучения целесообразно полный поворот на 360° выполнять с помощью страховщика. В первой части сальто — полете согнувшись — страховка минимальна. Активную подкрутку по винту страховщик осуществляет на входе в поворот, начинающемся от разгибания тела гимнастки.

Для обучения прыжку рекомендуем выполнить несколько упражнений.

1. Лежа на спине в положении согнувшись на плече тренера (страховщика), разгибание с поворотом на 360° с последующим сходом на пол. Страховщик подкручивает гимнастку в ходе поворота.

2. Стоя на батуте, прыжок на спину в положение согнувшись и разгибанием с поворотом на 360° встать на ноги. Главное при выполнении данного упражнения — вставать за счет активного разгибания тела, направляя его почти строго вверх. Наклон плечами вперед — грубая ошибка!

Сальто согнувшись с поворотом на 540°. Для выполнения данного прыжка необходимо безукоризненное владение сальто с поворотом на 360°. Делая поворот несколько интенсивнее и с более собранной осанкой, гимнастка, закончив поворот на 360°, переходит от прогибания к боковому изгибу в сторону поворота. Руки, прижатые к груди, несколько отстают в движении от туловища и головы. Переходя от бокового изгиба к небольшому сгибанию в тазобедренных суставах (но не наклоняя при этом плечи), гимнастка завершает полный поворот на 540° приземлением на ноги.

Сальто вперед прогнувшись. Наибольшее распространение получило такое сальто в соединении с переворотом вперед на две ноги (рис. 100). Заканчивая переворот вперед приходом в прогнутое положение, гимнастка быстро выпрямляется и отталкивается ногами. В начале полета на сальто руки подняты вверх, голова опущена на грудь, спина округлена, живот втянут.

Такая осанка в данной стадии прыжка целесообразна, поскольку позволяет выполнить эффективное разгибание тела, сопровождающееся разведением ног вперед-назад, запрокидыванием головы назад и сильным прогибанием в грудной части.

Завершается сальто прогнувшись поочередным приходом по одной ноге. Прогибание тела и наклон головы назад при этом сохраняются.

Данный вариант сальто дает возможность осваивать прыжки с поворотами, где вход в поворот, как пра-

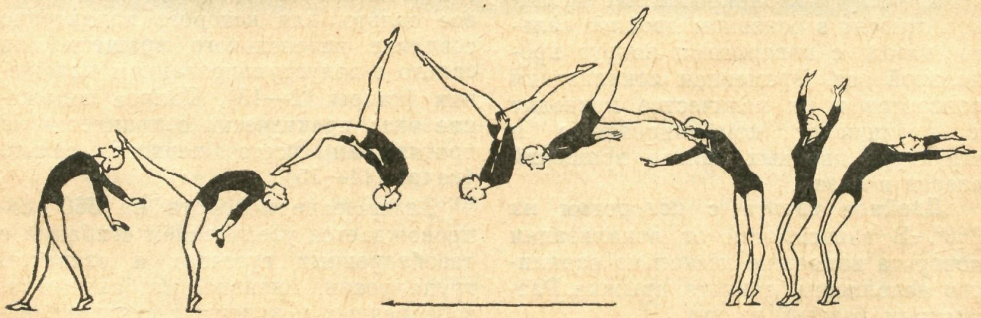


Рис. 100

вило, опорный, например полуторный и двойной пируэты.

Сальто прогнувшись с поворотом на 360°. Для выполнения полного пируэта достаточно после поворота кругом сохранить прямое положение тела, удерживая руки в области плечевого пояса и продолжая движение головой в сторону поворота, который рассредоточивается по всему сальто. В результате гимнастка имеет возможность либо завершать его приходом на две ноги, либо соединять с элементами типа рондата, колеса, переворота и т. п.

Сальто прогнувшись с поворотом на 540°. Для выполнения данного прыжка необходимо более мощное отталкивание, обеспечивающее высокий вылет на сальто. Вход в поворот начинается одновременно с выпрямлением тела активным движением рук и головы в сторону поворота. Оторвавшись от опоры, гимнастка поворачивается примерно на 90° в положение бокового изгиба. Выход из изгиба сопровождается небольшим сгибанием тела и приведением рук к плечам. Это дает возможность гимнастке повернуться в первой четверти полета примерно на 180° без остановки вращения по винту. Выполняя далее конусообразные движения туловищем и сохраняя при этом удобную для поворота закрытую позу с приведенными руками к плечам, гимнастка поворачивается еще на 360° и завершает сальто приземлением на ноги.

Базовыми прыжками для освоения сальто прогнувшись с поворотом на 540° являются полпируэта и пируэт вперед.

КОМБИНИРОВАННЫЕ САЛЬТО

К числу комбинированных прыжков относят в основном двойное сальто назад с поворотами вокруг продольной оси. Временная локализация поворотов и их количество приводят к различному комбинированию в структуре двойных сальто вращений вперед и назад.

Двойное сальто с поворотом на 360°. В зависимости от локализации поворота возможно несколько вариантов исполнения данного прыжка. Рассмотрим каждый из них.

Пируэт—сальто. Поворот на 360° в этом прыжке локализуется в первом сальто. Второе сальто обычно выполняется в группировке или в полугруппировке. Этот вариант наиболее перспективен в смысле увеличения количества поворотов вокруг продольной оси в обоих сальто. Возможен также переход от пируэта — сальто в группировке к выполнению второго сальто в положении прогнувшись или с прямым телом.

На рис. 101 показано исполнение пируэта — сальто Е. Мухиной, впервые включенного в комбинацию на официальных соревнованиях по гимнастике. На данной киноограмме показано исполнение пируэта — сальто в стандартной связке — после рондата и фляка. Вход в поворот начинается активным движением рук и головы. При этом, как и при исполнении многократных пируэтных вращений, поворот головой заканчивается опусканием ее на плечо, одноименное повороту. Рука, одноименная повороту, также поднята вверх и слегка согнута в локте, кисть опущена (кадр 11). В опорной фазе тело изогнуто в сторону поворота примерно на 90°. Активный вход в поворот должен (по субъективным ощущениям) начинаться в момент завершения курбета, когда тело по отношению к опоре находится примерно под углом 45—50° (кадр 10). Вход в поворот завершается приведением обеих рук к туловищу и округлением спины. В момент перехода в полет гимнастка повернута более чем на 90° (кадр 12). Такой сильный боковой изгиб, а дополнительно и интенсивный мах руками в сторону поворота обеспечивают достаточный импульс для завершения полного поворота на 360° в первом сальто.

На данной киноограмме показан так называемый твистовый вход в первое сальто, для которого характерно создание интенсивного вращения по сальто в полугруппированном положении (кадры 12—13). Данное положение тела практически сохраняется на протяжении всего первого сальто (кадры 14—15).

Завершение поворота на 360° сопровождается увеличением сгибания в тазобедренных суставах и захватом группировки. Активное сгибание в тазобедренных и коленных суставах, сопровождаемое резким движением го-

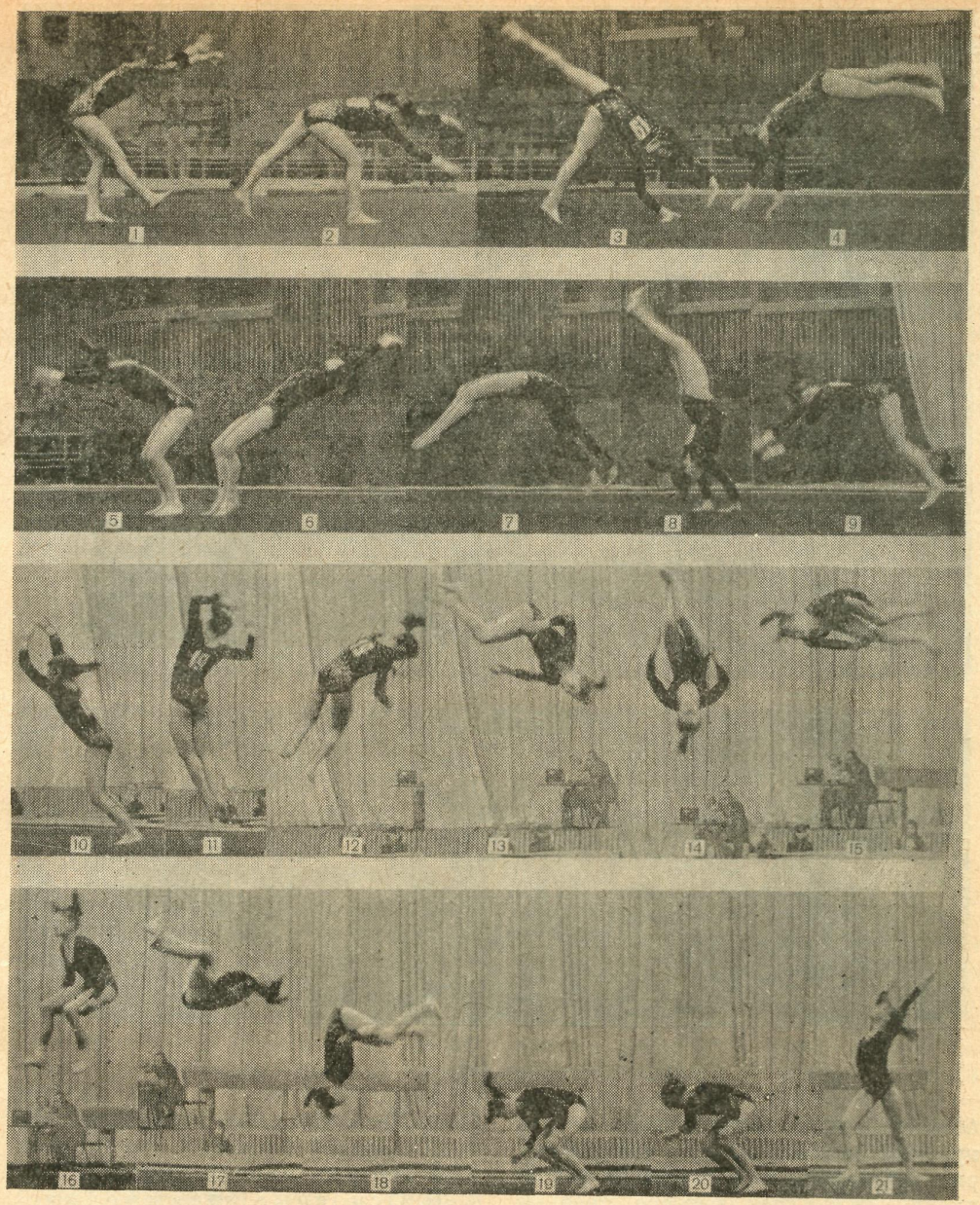


Рис. 101

ловы назад, обеспечивает полное переворачивание тела (кадры 16—18).

Завершается второе сальто раскрытием группировки и выпрямлением ног по направлению к опоре. Приземляясь на ноги, гимнастка амортизирует приход и выпрямляется (кадры 19—21).

На киногрaмме (рис. 102) показано исполнение пируэта — сальто на акробатической дорожке. Переход в полет не сопровождается округлением спины и группированием тела — все действия спортсменки направлены на создание мощного винтового вращения практически с прямым телом.

Этот вариант пируэта — сальто — сложный и доступен лишь гимнасткам,

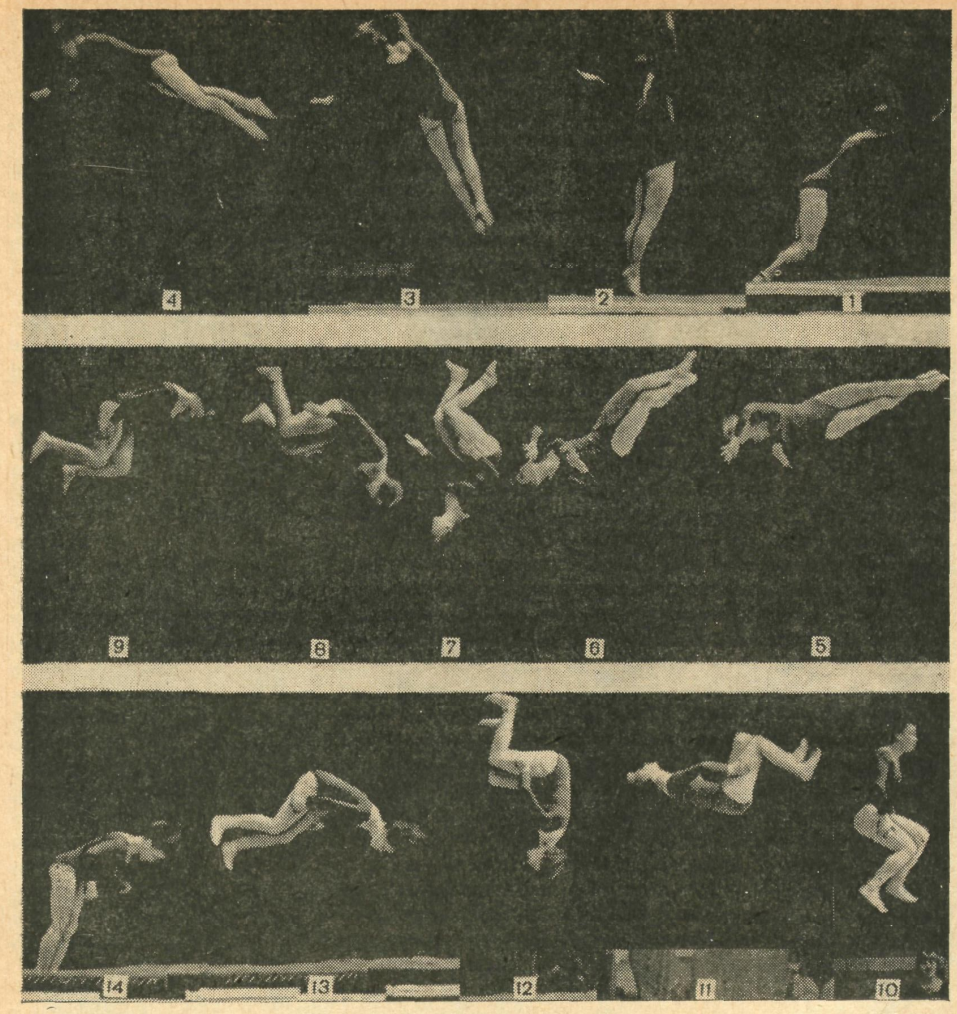


Рис. 102

безукоризненно владеющим многократными вращениями по винту и вариантами двойного сальто в полугруппировке. Он дает непосредственные переходы к изучению наиболее сложных комбинированных сальто: двойного сальто с поворотом на 720°, пируэта — сальто согнувшись, пируэта — сальто прогнувшись и некоторых других.

Ниже приводится обучение пируэту — сальто, ориентированное на интенсивное вращение в двух плоскостях с момента входа в поворот.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Двойное сальто в группировке.
2. Двойной пируэт.
3. Профилирующий пируэт.

Б. Основные упражнения.

1. Рондат — фляк — двойное сальто. Задача — добиться уверенного выполнения двойного сальто, не акцентируя внимания на плотной группировке.

2. Рондат — фляк — двойной пируэт. Задача — настроить гимнастку на быстрое вхождение в поворот. Предварительная установка — на полное выпрямление (как на двойное сальто без поворотов) и лишь затем вхождение в поворот.

3. Рондат — фляк — профилирующий пируэт. Задача — добиться локализации поворота в первой половине сальто. Поворот на 360° заканчивать небольшим (практически невыраженным) сгибанием в тазобедренных суставах. В случае сильного вращения и запаса высоты можно уже на этом этапе заканчивать пируэт прокрутом на спину.

4. Рондат — фляк — пируэт в прокрут на спину. Данное упражнение можно выполнять в прокрут без промежуточной опоры лишь при надежной страховке и в поролоновую яму. Обязательное требование — смелое, уверенное выполнение пируэта.

5. Рондат — фляк — пируэт на характеристиках двойного сальто. При выполнении данного прыжка возможно сгибание тела до полувыпрямленного положения. Это значительно увеличивает крутку по сальто и не препятствует выполнению поворотов. Завершать упражнение необходимо перекатом назад.

Вниманию тренера и гимнастки! При очень сильном разгоне рондата и фляка и мощном стопорящем отталкивании запас высоты полета и вращательного движения может оказаться достаточным для выполнения полного пируэта — сальто. В такой ситуации не следует раздумывать: необходимо после завершения поворота быстро сгруппироваться и удерживать плотную группировку вплоть до приземления.

6. Рондат — фляк — пируэт — сальто в группировке. При выполнении данного задания (являющегося конечной целью обучения) основная информация должна быть направлена на два технических компонента: а) отход выполняется как на гладкое двойное сальто без захвата группировки; б) вход в поворот — как на двойной или профилирующий пируэт.

Целесообразно перед выполнением пируэта — сальто на дорожке «обкрутить» его с батута в поролоновую яму и в дальнейшем чередовать исполнение прыжка на этих двух снарядах.

По мере освоения прыжка помощь на первом сальто становится минимальной, а постепенно необходимость в ней совсем отпадает.

В. Затруднения в обучении.

Низкий полет с неполным поворотом и приземлением после второго сальто на колени.

1. Преждевременный, до завершения отталкивания, вход в поворот, сопровождаемый прогибанием в отходе и запрокидыванием головы. Проделать упражнения А, 1, Б, 1, повторить также аналогичные одинарные сальто, обратив основное внимание на полную отработку в толчке.

2. Стопорящий курбет выполнен на недостаточном разгоне рондата и фляка. Необходимо выполнить серию разгонных фляков с места, завершая последний фляк высоким сальто в группировке с раскрыванием или сальто с прямым телом.

Сальто — пируэт. Наиболее редко встречающийся вариант двойного сальто с поворотом на 360°. Для его выполнения требуется безукоризненное владение «гладкими» двойными сальто, включая двойной бланш, и поздним пируэтом. Как правило, поворот начинается примерно в третьей четверти первого сальто или на входе во второе сальто. Наиболее важно при исполнении данного варианта двойного сальто создать запас вращательного движения по сальто в первой, «гладкой», его части. В этой связи целесообразно при обучении использовать в качестве одного из основных упражнений сальто с прямым телом с запасом высоты и вращения.

«Лунное» сальто. Вариант двойного сальто с поворотом по 180° в каждом сальто. Особенностью данного прыжка является твистовая форма входа в поворот на первом сальто, характеризующаяся умеренным началом опорного поворота по винту с созданием повышенного вращения по сальто. Выполнив таким образом поворот кругом в первом сальто, гимнастка продолжает поворачиваться уже вращаясь по сальто вперед. Такое рассредоточение поворота удобно для ориентировки в пространстве. Помимо этого, при исполнении данного варианта прыжка в большинстве случаев исключаются ошибки, связанные с преждевременным вхождением в поворот.

Базовые элементы для «лунного» сальто: двойное сальто в группировке, двойной твист, твист с поворотом, сальто вперед с поворотом кругом.

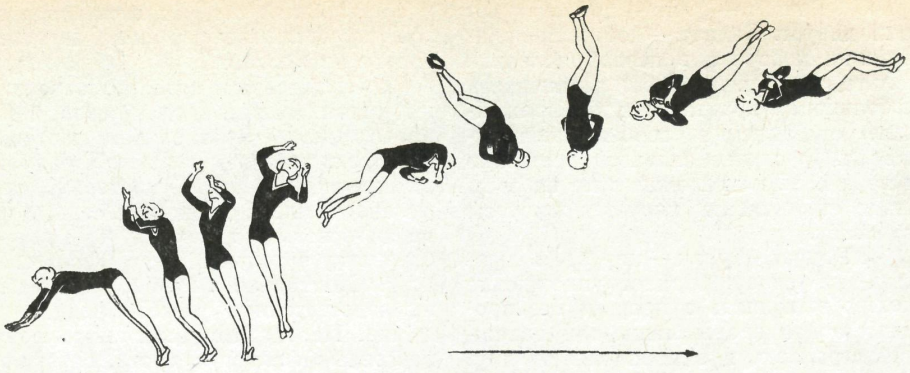


Рис. 103

Двойное сальто с поворотом на 720°. Как указывалось ранее, владение винтообразными прыжками с поворотами более чем на 720° и двойными сальто, в том числе и двойным сальто с поворотом на 360°, дает возможность переходить к изучению двойного сальто с поворотом на 720°.

Выполнение данного прыжка с рассредоточенным поворотом по 360° в каждом сальто требует в качестве элементов двигательной базы владения тремя основными элементами. Это пируэт — заднее сальто (лучше прогнувшись, или с прямым, или полувыпрямленным телом), заднее сальто — пируэт (где первое сальто назад должно быть как минимум полувыпрямленным) и двойной пируэт с ранним поворотом в первой части сальто.

Второй вариант прыжка — с целостным поворотом на 720°, выполненным в первом сальто (рис. 103), может быть доступен гимнасткам, безукоризненно владеющим как минимум тройным пируэтом и высоким двойным сальто. В обучении должны широко применяться упражнения на батуте, прыжки в поролоновую яму и т. п.

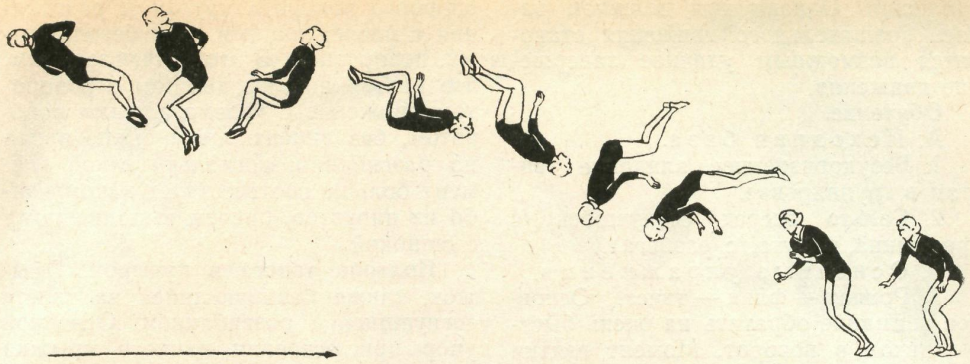
ПРЫЖКИ НАЗАД С КУВЫРКАМИ И ТВИСТЫ

Применительно к женским прыжкам данная группа движений сравнительно малочисленна. Более того, многие движения, выполняемые в кувырок, пока еще не считаются арсеналом женских вольных упражнений. Тем не менее освоение простейших элементов данной группы открывает большие возможности в овладении рядом сложнейших «мужских» прыжков, таких, как прыжок назад с поворотом на 540° в кувырок и полуторный твист в кувырок.

Прыжок Корбут. Представляет собой фляк с высоким вылетом, завершающимся перекатом на грудь. Практически данный прыжок — это лишь высокий полупереворот назад. Для его исполнения необходимо направлять отталкивание ногами и мах руками несколько вперед (как бы «стрикоссировать»). Мах руками останавливать при полном выпрямлении тела, зажимая руками голову. Движение головой назад и прогибание тела начинаются в высшей точке вылета. Завершив полет прогнувшись приходом в стойку на руках, медленно согнуть руки и выполнить перекат на грудь.

Прыжок назад с поворотом кругом. Выполнение данного элемента возможно в двух вариантах: с опорным поворотом и безопорным. Как правило, прыжок с поворотом кругом выполняется после рондата (или рондат-фляка).

Первый вариант. Закончив курбет стопорящей постановкой ног, гимнастка, выпрямляясь, входит в поворот движением рук в сторону, одноименную повороту. Закончив отталкивание и одновременно повернувшись примерно на 45°, гимнастка вылетает вверх, как бы оставляя ноги на опоре. В полете она доворачивается до 180° и, не сгибаясь, продолжает движение в стойку на руках с последующим кувырком вперед.



Второй вариант. Прыжок назад выполняется с затяжным полетом. Поворот начинается в тот момент, когда тело гимнастки проходит горизонтальное положение. Вход в поворот выполняется очень быстрым движением головы в сторону поворота с одновременным движением рук в сторону, разноименную повороту. Завершение полета в кувырок аналогично первому варианту.

Данный вариант прыжка с поворотом кругом наиболее сложный и требует безукоризненного владения техникой безопорного поворота, а также затяжным сальто назад в группировке.

Прыжок с поворотом на 540° в кувырок. Для его исполнения требуется обязательное выполнение базовых движений: прыжка с поворотом кругом в кувырок и прыжка вперед с поворотом на 360° в кувырок. Активизируя вход в поворот и не форсируя действия, обеспечивающие сильное вращательное движение, можно уверенно выполнить данный элемент.

Твист согнувшись (рис. 104). Данный вариант твиста является профилирующим. Остановимся на нем более подробно.

После стопорящего курбета гимнастка, выпрямляясь, начинает форсированный поворот кругом. Поворот начинается движением руками и головой в сторону поворота. При этом движение разноименной рукой заметно быстрее и направлено за голову. Одноименная повороту рука согнута в локте и поднята вверх. Форсированный вход в поворот позволяет гимнастке подойти к опорной вертикали в положении бокового изгиба и, завершив отталкивание, выйти в безопорное положение практически завершив поворот кругом. Следующее после этого сгибание выполняется на взлете. В высшей точке полета гимнастка находится в положении с максимально плотным сгибанием, ускоряя тем самым вращение.

В зависимости от запаса вращения начало и длительность сгибания могут быть различными. Переход от максимального сгибания к прямому или несколько прогнутому положению сопровождается падением скорости

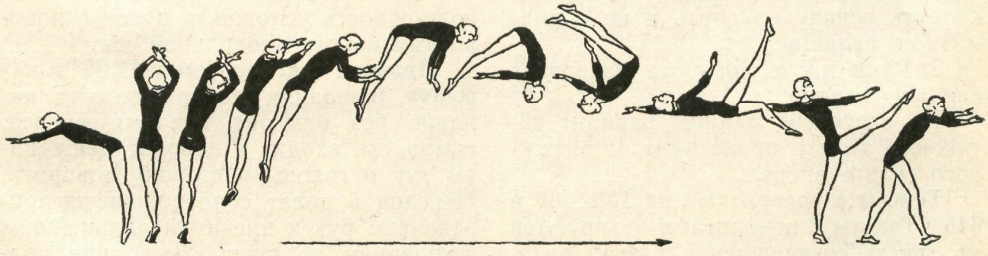


Рис. 104

вращения. Однако при должном запасе вращательного движения становится возможным удачное завершение движения.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Безукоризненное владение твистом в группировке.

2. Сальто вперед согнувшись (с трамплина, батута, с разбега).

Б. Основные упражнения.

1. Рондат — фляк — твист. Основное внимание обратить на очень быстрый вход в поворот. Момент взятия группировки и ее плотность — задача второстепенная. Главное — не следует форсировать вращение по сальто, так как это может повлиять на качество входа в поворот.

2. Рондат — фляк — твист с положением тела, близким к прямому. При выполнении данного упражнения вращательное движение по сальто необходимо задавать за счет активного округления спины с одновременным «накручиванием» бедер наверх.

3. Сальто вперед согнувшись с разгибанием. Упражнение можно выполнять с батута или с трамплина.

4. Рондат — фляк — твист согнувшись. Основная задача — выполнить твист с плотной «складкой» в полете и с последующим разгибанием.

Затяжной твист. При исполнении затяжного твиста поворот кругом выполняется быстрее обычного, после чего следует полет с прямым телом. Данная часть сальто занимает примерно половину полета на сальто. Следующая за этим плотная группировка (а возможно, и согнутое положение) обеспечивает переворачивание тела.

При исполнении такого твиста наиболее важно выдержать достаточную «затяжку». Для этого необходимо:

1. Во время полета стремиться к сохранению прямого тела.

2. В полете с прямым телом не наклонять голову на грудь и не поднимать ее излишне.

3. Руки после поворота разводить вверх-в стороны.

По структуре данный вариант затяжного твиста происходит от затяжного сальто вперед.

Твисты с поворотами на 180, 360 и 540°. Твисты с поворотами базируются на твисте согнувшись с разгибанием. Их эффект заключается в разделении опорного поворота кругом и разгибания с последующими, уже безопорными, поворотами. В этой связи заметим, что нельзя назвать твистом с поворотом движение с «размазанным» поворотом, без акцентированного поворота на разгибании, поскольку такой элемент больше соответствует какому-либо из пируэтов, причем выполненному с ошибкой.

Полтора твиста в кувырок. Прыжок, также базирующийся на твисте согнувшись с разгибанием. Основной упор при освоении данного прыжка должен делаться на выполнение твиста с прямым телом с запасом вращения, а также на полуторные вращения с батута в яму. Переходу на дорожку должно предшествовать безукоризненное выполнение элемента с использованием вспомогательных снарядов.

Двойной твист. Базой для освоения данного прыжка являются одинарный твист согнувшись с раскрыванием и двойное сальто вперед (с батута, с разбега в яму). Основная трудность выполнения данного прыжка — амортизация прихода после интенсивного вращения вперед. Для его отработки рекомендуем выполнять как можно больше приходов с переднего сальто с трамплина, на возвышение, с возвышения, на мягкую и жесткую опору и т. п.

ПРЫЖКИ ВПЕРЕД С КУВЫРКАМИ И САЛЬТО

Полет-кувырок. Первой исполнительницей этого «мужского» элемента была О. Корбут. Эффект, в общем-то, простого по координации и структуре движения заключался в том, что гимнастка очень четко показывала полет с сильно прогнутым (акцентированно подчеркнутым) положением тела.

Профилирующим вариантом прыжка в кувырок можно считать выполнение его с закрытой осанкой, дающей возможность усложнять полет с поворотами вокруг продольной оси.

Прыжок с поворотом на 360° в кувырок. Выполняя стопорящее отталкивание без наклона плечами вперед, гимнастка входит в поворот движением рук и головы в сторону поворота. Переход в полет сопровождается приведением рук к плечам и дальнейшим вращением по винту. Выполнив полный поворот на 360°, гимнастка, раз-

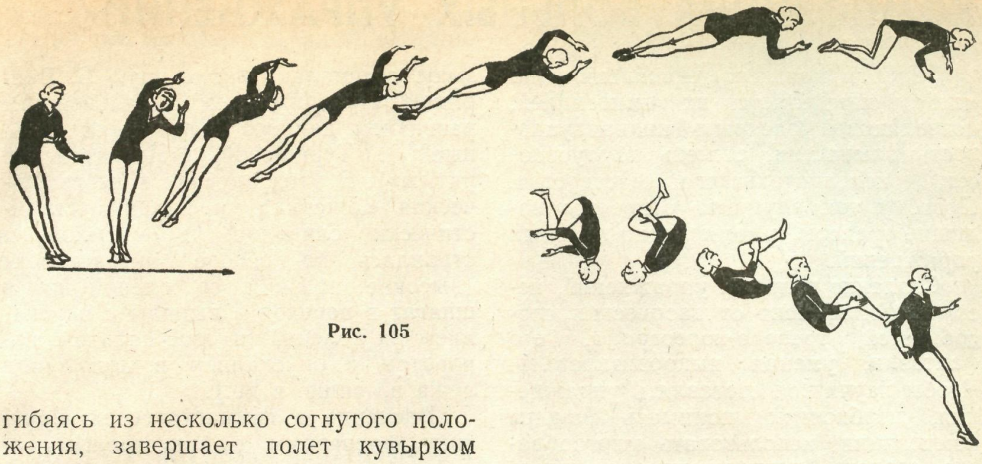


Рис. 105

гибаясь из несколько согнутого положения, завершает полет кувырком вперед.

Основные шаги обучения: 1. Гладкий полет-кувырок с закрытой осанкой. 2. Прыжок с поворотом кругом на руки к страховщику. 3. Прыжок с поворотом на 360° на руки к страховщику. 4. Прыжок с поворотом на 360° в кувырок с помощью. 5. Самостоятельное выполнение элемента.

Прыжок с поворотом кругом — сальто назад в группировке.

Основные шаги обучения: 1. Прыжок с поворотом кругом в стойку на руках и сход. 2. Сальто назад в группировке, близкое к затяжному сальто. 3. С места прыжок с поворотом и вход в группировку (на горку матов или на плечо к страховщику). 4. С разбега твист вперед.

Прыжок с поворотом на 360° — сальто вперед в группировке. На рис. 105 показано выполнение данного элемента первым исполнителем — Е. Давыдовой.

Основные шаги обучения: 1. Прыжок с поворотом на 360° в кувырок. 2. Затяжное сальто вперед в группировке. 3. Прыжок Давыдовой в поролоновую яму.

СЛОЖНЫЕ ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ И ПЕРЕВОРОТЫ

Данная группа прыжков содержит полуперевороты, завершающиеся приходом в стойку на руках и усложненные поворотами вокруг продольной оси. Комбинирование полупереворотов с поворотами, выполняемыми толчком с ног и толчком с рук, дает возможность осваивать сложные перевороты с промежуточной опорой руками.

Фляк Меникелли. Данный прыжок представляет собой высокий полупереворот назад, выполненный поочередным толчком. Наиболее важно при его исполнении синхронизировать отталкивание одной ногой и мах другой через голову. Фляк получится высоким, если эти действия выполнять без преждевременного прогибания и наклона головы назад. Приход в стойку на руках после высокого полета сопровождается их упругой постановкой с небольшой амортизацией и завершением фляка поочередным приземлением по одной ноге.

Полупереворот назад с поворотом кругом (колпинский переворот). Может выполняться на базе фляка Меникелли, то есть с поочередным отталкиванием, а также с использованием одновременного отталкивания. Вход в поворот — опорный, завершающийся быстрым округлением спины и движением в стойку на руках. Сход вперед как с обычной перекидки вперед.

Полупереворот назад с поворотом на 360° в стойку. Основа данного движения заложена в колпинском перевороте с высоким вылетом в первой части. Несколько интенсифицируя входовые в поворот действия, гимнастка продолжает поворот, не форсируя вращения по перевороту. Выполнив полный поворот на 360°, она завершает полупереворот приходом в стойку и сходит как с обычной перекидки назад.

КОМПОЗИЦИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Успех в вольных упражнениях во многом определяется их композицией, позволяющей раскрыть индивидуальность гимнастки, степень виртуозности, исполнительского мастерства. Поэтому так вдумчиво относятся ведущие тренеры к композиции вольных упражнений.

Создание вольных упражнений, несомненно, зависит от творческих способностей тренера-хореографа, его фантазии, умения импровизировать. Чтобы научиться составлять упражнения, необходимо понимать законы композиции, использовать многообразие средств, позволяющих раскрыть индивидуальность спортсменки.

Важным фактором, определяющим стиль вольных упражнений, является характер выбранного музыкального произведения. При составлении произвольных композиций и ранее, и теперь удачно использовалась народная музыка: обработки песен, а также отрывки из балетов или вставных балетных номеров из опер, в основе которых лежат народно-национальные темы.

В различные годы при составлении вольных упражнений использовалась и классическая музыка.

В лучших композициях, известных специалистам, была найдена соразмерность композиционных элементов на основе единого музыкального образа, было убедительно показано, что классическая музыка, неисчерпаемая в отношении образности, всегда дает и будет давать пищу для дальнейших поисков и находок при составлении произвольных композиций. Кроме того, как никакой другой музыкальный жанр, классика способствует освоению школы гимнастики, становлению мастерства.

И наконец, о наиболее популярном стиле — использовании современной музыки: песенной, джазовой, музыки кино, телевидения и пр. Одной из первых гимнасток, нашедших себя в данном стиле и определивших целое направление в вольных упражнениях, была Л. Латынина. Ее вольные упражнения, с которыми она неоднократно завоевывала высшие награды, были поставлены Ф. Морелем на музыку, специально написанную Е. Вевриком. Продолжением и дальнейшим развитием данного стиля были вольные Л. Турищевой («Негритянские ритмы»). В этих случаях хореографическая «лексика» упражнения стилистически сливалась с музыкой и строилась на основе контрастности (высокие прыжки со сменой ног в шпагат в переход в выпады с опусканием на колени, маховое сальто с поворотом с опусканием в положении лежа на спине и др.).

Введение в гимнастическую практику фонограмм с оркестровым сопровождением значительно повысило эмоциональность упражнений и, как казалось, должно было расширить также арсенал выразительных средств, внести еще большее разнообразие в композиционное решение вольных упражнений. Однако на деле получилось иначе. Выполнение вольных упражнений под фонограмму совпало с периодом бурного роста сложности, акробатизации композиций, что повлекло за собой некоторое ухудшение общей хореографической подготовленности гимнасток, их артистичности, выразительности.

Положение осложняется и тем, что в упражнениях, поставленных на современную музыку, часто пренебрегают эстетическими принципами, допуская прегрешения против вкуса, чувства меры: возникает разлад музыки с движениями; индивидуальность гимнасток (возраст, внешность, эмоциональность) сплошь и рядом не соответствует музыкальному образу. Недостатком большинства таких вольных упражнений являются неумеренное увлечение стилистикой «модерна», «экспериментаторство», не приносящее реальных достижений. При этом не учитывается, что многое зависит от того, помогает ли движение, поза, жест раскрыть эмоциональное содержание вольных упражнений или является только отдельной, более или менее оригинальной выдумкой, нарочитым новшеством. Отсюда и риск появления штампа, разобщенность музыки и движения, отсутствие музыкально-хореографической цельности композиции, появление неэстетичных поз и движе-

ний. Так рост сложности, омоложение гимнасток явились причиной создания упражнений, в которых преобладало не художественно-эмоциональное начало, а лишь, в лучшем случае, ритмико-темповое выражение музыкального произведения. Однако наиболее талантливые, двигательно эрудированные гимнастки и в это время показывали образцы составления и исполнения упражнений. Удачными композициями отличались вольные упражнения Е. Наймушиной на русские темы (рис. 106), Е. Давыдовой с использованием восточной тематики (рис. 17), «Тореодор» Н. Шапошниковой.

В последнее время наметилась тенденция возвращения к канонам вольных упражнений 60-х — начала 70-х годов: к образному решению композиции, повышению роли артистичности, выразительности гимнасток с учетом их внешних данных. Сочетание классики и современной пластики — стиль чемпионки мира 1983 г., победительницы соревнований «Дружба-1984» О. Мостепановой. В «Полете шмеля», «Сент-Луи-блюз», в композиции на музыку П. И. Чайковского (фрагмент из Первого концерта) хореограф Е. Капитонова выявляет лучшие свойства спортсменки: изящество, грациозность, пикантность. Создание индивидуального стиля направлено и на поиск новых акробатических соединений, органичных хореографии упражнений, сочетающих традиционные элементы и нестандартные. Например, переворот вперед, прыжок с поворотом на 360° в медленный переворот в переход — рондат, фляк, двойной пируэт.

О. Бичерова под руководством хореографа Г. Савариной успешно разрабатывает современный стиль вольных упражнений. Савариной удается найти компромиссное решение, позволяющее гимнастке лучшим образом проявить свою индивидуальность, продемонстрировать акробатическую и хореографическую подготовленность. Вольные упражнения О. Бичеровой отличаются вкусом, чувством меры.

Вольные упражнения Р. Бичукиной на музыку современного румынского композитора Т. Попа (песня «Ты, я и мой зонтик») были поставлены Е. Капитоновой в стиле озорной

Рис. 106

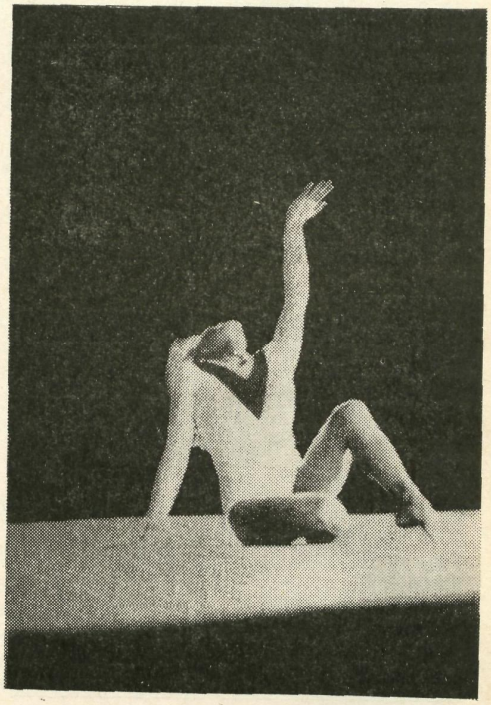


Рис. 107

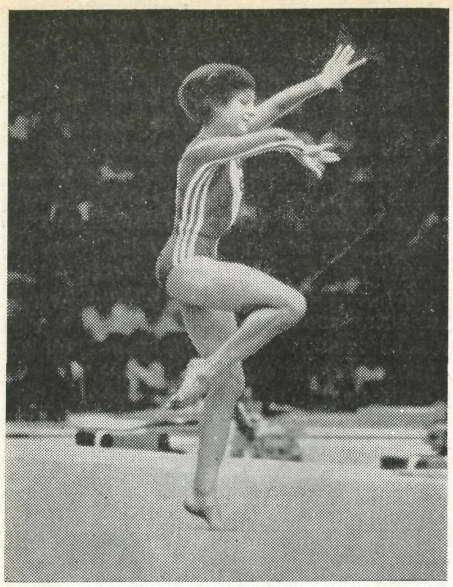


Рис. 108

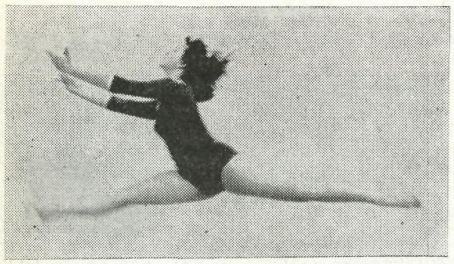


Рис. 109

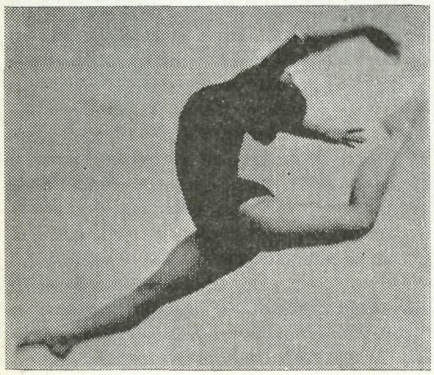


Рис. 110

шутки. В них были включены комичные позы, найдена соответствующая мимика. Этот стиль успешно развивался М. Филатовой (рис. 108), Е. Шушуновой, румынскими спортсменками — Эберле, Н. Комэнеч.

Практически возможная интерпретация применяемых в гимнастике основных средств выразительности (прыжков, поворотов, волн, взмахов, равновесий, танцевальных движений, элементов, выполняемых в положении лежа, сидя, а также проходящих через упоры и стойки) бесконечно разнообразна. Особое значение имеют различные выразительные положения частей тела, особенно рук и головы. Например, выполнение прыжка шагом с протянутыми вперед руками, повернутыми ладонями вверх, может символизировать просьбу, мольбу, обращение (рис. 109). Стелящиеся прыжки шагом с чуть опущенной головой, резким разведением рук в положение вперед-назад создают впечатление экспрессии, смятения. Тот же прыжок, исполненный с положением рук в стороны, с прогибом в грудном отделе позвоночника с чуть запрокинутой головой, воспринимается как выражение радости, счастья, восторга.

Порой даже незначительные изменения в положениях и движениях частей тела могут придать упражнению ощутимый национальный колорит. Выразителен прыжок шагом кольцом с характерными для восточных танцев положениями рук (рис. 110). Он хорошо сочетается с восточными мелодиями. Выполнение этого элемента под русскую мелодию потребует иной его интерпретации (рис. 111). Вместе с тем очерченный здесь «смысл» движения, его «язык», разумеется, не могут быть *абсолютными*. Образность каждого движения относительна, она может меняться в зависимости от контекста упражнения, и было бы грубой ошибкой канонизировать такие выразительные средства, превращая их в штамп.

Некоторые гимнастки, разучив, пусть и хорошо, несколько определенных и зачастую разных по характеру движений, стараются выполнять их в каждом новом вольном упражнении, не считаясь с их стилем. Поэтому тренер-хореограф должен тщательно отбирать каждое движение, жест, позу, чтобы в упражнении не было ничего

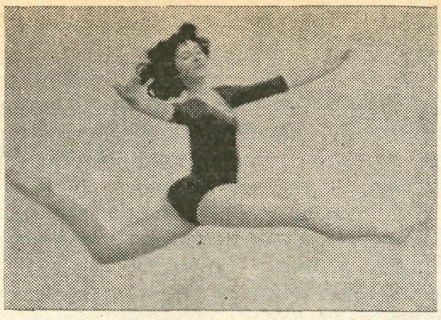


Рис. 111

лишнего, несообразного, случайного, идущего вразрез с музыкальным содержанием и остальными выразительными элементами.

СТРУКТУРА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Обычно вольные упражнения имеют вступление, основную часть и финал.

На вступление постановщики стараются отводить до двух тактов или более музыкального произведения, где выполняются элементы хореографии, «малой» акробатики или различные их сочетания, привлекающие внимание зрителя и создающие у него благоприятный настрой.

Психологические особенности восприятия необходимо, разумеется, учитывать и при составлении финала упражнения. Если гимнастка выполняет сложное соединение в конце упражнения, то не рекомендуется затягивать финал, так как последующие движения могут сгладить впечатление от предыдущего соединения. При простой, неэффектной акробатической диагонали возможен более длительный финал, насыщенный оригинальными элементами.

Наибольшие композиционные трудности возникают при составлении основной (средней) части упражнения. Композиция вольных упражнений обязательно предусматривает кульминацию, иначе неизбежны монотонность, однообразие. Кульминация упражнения не всегда совпадает с финалом. Однако в композиции нельзя снижать интенсивность, эмоциональность упражнения к его концу, иначе ухудшается общее от него впечатление.

Обязательным требованием к вольным упражнениям является наличие трех больших акробатических соединений, выполняемых по диагонали ковра. Три «диагонали», которые всегда начинаются разбегом из угла помоста, оставляют впечатление однообразия. Поэтому постановщики иногда пытаются «художественно окрасить» разбег с помощью технически доступных приемов: добавляют различные движения руками, заменяют бег танцевальными шагами, прыжками, которые не снижали бы скорости передвижения (прыжок шагом, касаясь и др.), вводят простые акробатические элементы разгонного характера. Хорошее впечатление оставляют и вольные упражнения, построенные на контрастах.

Специфическая особенность вольных упражнений, значительно усложняющая работу тренера-хореографа,— их выполнение на помосте, с четырех сторон окруженном зрителями. Необходимо знать, что очень часто какой-то элемент (или соединение) хорошо воспринимается в одном ракурсе и совершенно неэффектен в другом. Но не следует забывать при этом об основном направлении, об обращении к некоторому «постоянному» зрителю, иначе теряется цельность всей композиции. Таким основным направлением принято считать направление вдоль лицевой линии. При составлении вольных упражнений советуем придерживаться следующих принципов:

1. Если музыкальное произведение начинается сдержанно, спокойно, то лучше начинать упражнение на задней линии.

2. Так как основные акробатические соединения исполняются с перемещением по диагонали, то остальные элементы и связки лучше размещать на передней или задней линии, а также использовать перемещения по близким к ним дугам.

3. Следует избегать важных передвижений по наименее выигрышному направлению — боковым линиям. Если же движения по данным направлениям все же используются, то лучше, если при этом исполняются упражнения, максимально «загружающие» горизонтальные плоскости («бедуинские», повороты с разведением рук в стороны и т. п.).

4. Среднюю, обычно медленную,

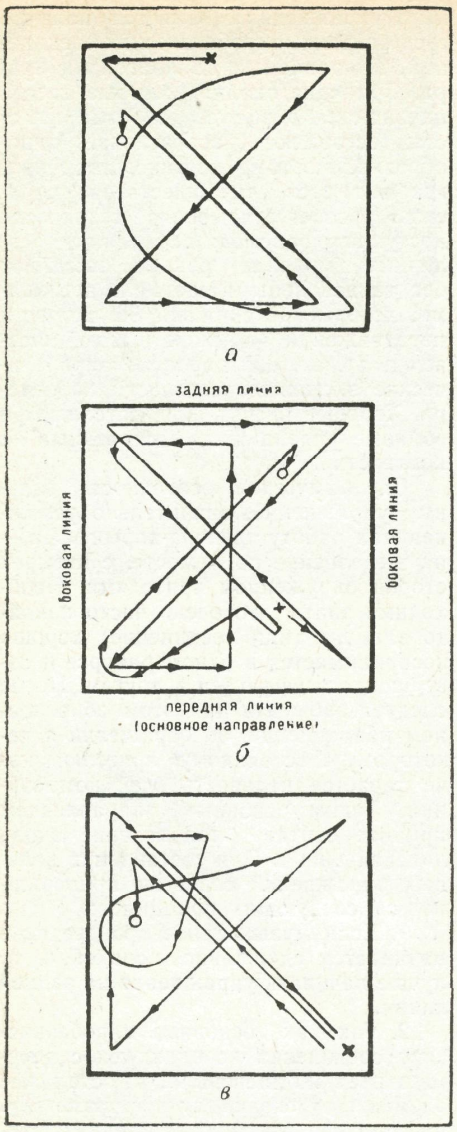


Рис. 112

часть упражнения лучше выполнять в центре площадки, где наилучшим образом просматриваются все движения.

5. Желательно избегать передвижения по одной диагонали более двух раз.

6. С передвижением по прямым (передней и задней) линиям лучше всего выполнять те движения, которые хорошо просматриваются в профиль, а именно: прыжки, равновесия, перевороты, маховые сальто.

7. По дугам рекомендуется выполнять движения, где имеются вращения вокруг вертикальной оси: повороты, прыжки с поворотами, перекаты и различные их сочетания.

8. Нужно иметь в виду, что акробатические соединения, содержащие сальто назад в группировке, согнувшись, затяжное сальто, сальто сгибаясь-разгибаясь, двойное сальто назад, эстетичней выглядят при передвижении по диагонали от передней линии к задней, то есть в глубь площадки от зрителя. Такие элементы, как сальто вперед, твист, полет-кувырок, колпинское сальто, полтора твиста в кувырок вперед — в противоположном направлении (по диагонали от задней линии к передней), наконец, пируэты, хорошо просматриваются в любых ракурсах.

На рис. 112,*а* приведена схема передвижения по ковру О. Корбут при выполнении вольных упражнений, принесших ей золотую олимпийскую медаль в Мюнхене. Геометричность, конструктивность, современность стиля «Негритянсих ритмов» Л. Турищевой проявляются и в передвижении по площадке (рис. 112, *б*). Стиль шутки отражается в резких, неожиданных изменениях направления движения гимнастки (вольные упражнения Е. Шушуновой — рис. 112,*в*).

Нельзя забывать, что архитектоника упражнения, распределение элементов на площадке, их чередование, передвижения не могут быть формальными, они должны быть связаны с образом, «заложенным» в упражнении, зависеть от музыкального текста, его мелодии, ритма, формы музыкальной композиции.

Наибольшее распространение в гимнастике получили следующие формы (аналогичные музыкальным). Трехчастная форма, распадающаяся на три раздела, из которых последний является повторением первого (схема А — В — А, не считая вступления и коды), а второй раздел обычно контрастирует с первым и третьим. Двухчастная форма, состоящая из двух разнохарактерных разделов. Форма Рондо с наиболее распространенной пятичастной конструкцией, близкой к

куплетной форме с запевом и припевом. Используется и свободная, рапсодическая форма.

Рассмотрим один из примеров влияния музыкальной формы на архитектонику упражнения.

В трехчастной форме, чаще всего в разделе А, темп быстрый, в разделе В — медленный. В таком случае возможно следующее построение упражнения:

А	Б	А
Элементы хореографии (танцевальные движения, прыжки, выпады и т. п.). I акробатическая «диагональ».	Равновесия, повороты, медленные перевороты, наклоны, волны, стойки с поворотами, перекаты и т. п.	II акробатическая «диагональ». Элементы хореографии в соединении с «малой» акробатикой. III акробатическая «диагональ». Концовка.

Исходя из того что во взятом примере между двумя акробатическими соединениями вставлена медленная часть, здесь можно предположить передвижения по направлениям 1, 2, 3 с возможными вариантами внутри основного перемещения, например направление «4». При этом стилизация хореографии будет зависеть от содержания музыки и избранного образного и стилевого решения упражнения.

«ТЕХНОЛОГИЯ» СОСТАВЛЕНИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

I этап. **Выбор музыкального сопровождения**

Залог успеха новых вольных упражнений — правильно подобранная музыка. Хорошая образная музыка сама подсказывает, какие двигательные средства выбрать, чтобы передать характер и содержание музыкального произведения. Не рекомендуется брать для вольных упражнений наиболее известную балетную музыку, так как у зрителей нередко остаются в памяти образы, созданные замечательными артистами балета. Нежелательные ассоциации могут возникнуть и при использовании вокальной музыки с хорошо знакомым текстом.

Выбирая музыкальное произведение, желательно ознакомиться с творчеством композитора в целом, чтобы лучше понять смысловое и эмоциональное содержание выбранной музыки. Если берется народная мелодия, то тренеру-хореографу нужно изучить национальные танцы, располагать достаточно богатым арсеналом характерных движений.

Полезно на уроке хореографии вводить движения, которые могут быть потом включены в комбинацию будущих вольных упражнений. Параллельно надо искать новые акробатические элементы и соединения, изучать их.

II этап. **Разработка композиционного плана**

Приводим его примерную схему:

Вступление: 4 такта.

Основная часть: I «диагональ»—8 тактов, «связующая» хореография, «малая» акробатика — 16 тактов. II «диагональ»—8 тактов, медленная часть — 16 тактов, хореография, «малая» акробатика — 32 такта.

Финал: III «диагональ»—4 такта, концовка упражнения — 4 такта.

Тренер-хореограф, продумывая распределение элементов, возможное перемещение гимнастки по площадке, должен много раз прослушать и запомнить наизусть музыку в целом и ее отдельные части.

III этап. **Подбор акробатических и хореографических средств**

В соответствии с характером музыки подбираются элементы «малой» акробатики, ведется поиск оригинальных движений, различных соединений. Аналогично отбираются прыжки, повороты, волны и другие элементы хореографии, отражающие индивидуальность гимнастки и стиль музыкального произведения.

IV этап. **Непосредственное составление композиции**

Постановщик должен идти от общего к частному, то есть создать всю композицию «вчерне», в целом сочиняя «крупные блоки», а только затем заниматься их «прорисовкой», детальной проработкой отдельных частей. Не обязательно создавать вольные упражнения в определенной последовательности. Можно прежде составить

наиболее важные части, определить кульминационные моменты. Обычно тренер-хореограф пробует несколько вариантов, проделывая движения перед зеркалом, прежде чем остановиться на лучшем из них.

V этап. **Просмотр составленного упражнения и его редакция**

Постановщик вместе с тренером просматривает упражнение со всех сторон, со всех точек зала, чтобы убедиться в правильности каждого выбранного направления, передвижения, ракурсов, в которых исполняются движения. Затем вносится необходимая коррекция, после чего приступают к тренировке, репетициям.

Очень часто в гимнастике встречаются вольные упражнения-компиляции. При этом в большинстве случаев акробатика в неизменном виде переносится в новые комбинации, в них оставляются прежние связки, переходы, хореографические элементы. В подобных вариантах возможны удачи, но новизна, естественно, будет отсутствовать. Поэтому хотя и правомерно существование подобных вольных, но мы все-таки рекомендуем искать оригинальные решения.

КАТАЛОГ ОСНОВНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ *

ИСХОДНОЕ ВРАЩЕНИЕ НАЗАД

Полуперевороты назад простые **: фляк в стойку (прогнувшись, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); фляк в перекат; курбет.

Полуперевороты назад с поворотом кругом: фляк с поворотом кругом в стойку (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); фляк с поворотом кругом в перекат на грудь; курбет с поворотом.

Полуперевороты назад с поворотом на 360°: фляк с поворотом на 360° в стойку на руках (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); пируэт в перекат на грудь, курбет с поворотом на 360°.

Полуперевороты назад с поворотом на 540°: фляк с поворотом на 540° в стойку (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь).

Сальто назад: в группировке; согнувшись; прогнувшись с прямым телом; сгибаясь и разгибаясь; группируясь и разгибаясь; затяжное (разгибаясь и сгибаясь); маховое (в группировке, согнувшись, прогнувшись); темповое.

Сальто назад с поворотом кругом: твист (в группировке, согнувшись, прогнувшись, затяжной); полупируэт (согнувшись, с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); колпинское сальто.

Сальто назад с поворотом на 360°: пируэт (в полугруппировке, прогнувшись, разгибаясь из группировки); твист с поворотом кругом; затяжной пируэт; пируэт сгибаясь; затяжной прыжок назад с поворотом на 360° — сальто назад в группировке; маховое сальто назад с поворотом на 360°.

Сальто назад с поворотом на 540°: полтора пируэта; твист с поворотом на 360° (в группировке, согнувшись); ранний полупируэт с последующим поворотом на 360°; сальто сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 540°.

Сальто назад с поворотом на 720°; двойной пируэт (прогнувшись, сгибаясь и разгибаясь); твист с поворотом на 540°.

Сальто назад с поворотом на 900°: два с половиной пируэта (прогнувшись, сгибаясь и разгибаясь); твист с поворотом на 720°.

Сальто назад с поворотом на 1080°: тройной пируэт (прогнувшись, сгибаясь и разгибаясь); твист с поворотом на 900°.

Полтора сальто назад в перекат: в группировке и раскрываясь; согнувшись и разгибаясь; прогнувшись.

Полтора сальто назад с поворотом кругом в кувырок: полтора твиста (в группировке, согнувшись, прогнувшись); сальто с поздним поворотом кругом в кувырок (согнувшись, в группировке, прогнувшись); сальто

---

* В каталоге опущены варианты прыжков с приходами на живот и на спину, предназначенные преимущественно для учебных целей.

** Номера элементов взяты из классификации акробатических прыжков.

сгибаясь и разгибаясь с поворотом в кувырок.

Полтора сальто назад с поворотом на 360° в перекат.

Полтора сальто назад с поворотом на 540° в кувырок: полувыпрямившись; в группировке; с прямым телом.

Двойные сальто назад: в группировке; согнувшись, прогнувшись; полувыпрямившись; в полугруппировке; с прямым телом; бланш-сальто; сальто-бланш; сгибаясь и разгибаясь.

Двойные сальто назад с поворотом кругом: двойной твист (в группировке, согнувшись, прогнувшись); сальто назад с поворотом кругом — сальто вперед (в группировке, согнувшись, прогнувшись); сальто назад; сальто назад с поворотом кругом (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

Двойные сальто назад с поворотом на 360°: пируэт-сальто; сальто-пируэт; «лунное» сальто; двойное сальто с поздним поворотом на раскрывании.

Двойные сальто с поворотом на 540°: полпируэта назад — пируэт вперед; пируэт назад — полпируэта вперед; полтора пируэта назад — сальто вперед; сальто назад — полтора пируэта назад; двойное сальто с поздним поворотом на 540° на раскрывании.

Двойные сальто назад с поворотом на 720°: двойной пируэт-сальто; сальто — двойной пируэт; пируэт — пируэт; полпируэта назад — полтора пируэта вперед; полтора пируэта назад — полпируэта вперед.

Двойные сальто назад с поворотом на 900° два с половиной пируэта назад — сальто вперед; сальто назад — два с половиной пируэта назад; пируэт назад — полтора пируэта назад; полтора пируэта назад — пируэт вперед; полпируэта назад — два пируэта вперед; два пируэта назад — полпируэта назад.

Двойные сальто назад с поворотом на 1080° тройной пируэт — сальто; сальто — тройной пируэт; полтора пируэта назад — полтора пируэта вперед, пируэт — двойной пируэт; полпируэта назад — два с половиной пируэта назад — полпируэта вперед.

Два с половиной сальто назад.

Два с половиной сальто назад с поворотом кругом в кувырок: два с половиной твиста в кувырок; сальто назад — полтора сальто назад с поворотом кругом в кувырок.

Тройные сальто назад: в группировке, согнувшись.

Тройные сальто назад с поворотом кругом: тройной твист; двойное сальто с поздним поворотом кругом — сальто вперед.

Тройные сальто назад с поворотом на 360°: пируэт — двойное сальто; тройной твист с поворотом кругом.

ИСХОДНОЕ ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД

Полупереворот вперед простые: «обратный» курбет (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); фордер (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь).

Полупереворот вперед с поворотом кругом: фордер с поворотом кругом; обратный курбет с поворотом (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь).

Полупереворот вперед с поворотом на 360°: фордер с пируэтом, «обратный» курбет с пируэтом в стойку (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь); прыжок вперед с поворотом на 360° в кувырок (с прямым телом, группируясь и разгибаясь, сгибаясь и разгибаясь).

Полупереворот вперед с поворотом на 540°: «обратный» курбет с поворотом на 540° в стойку на руках (с прямым телом, группируясь и разгибаясь); фордер с поворотом на 540°.

Сальто вперед; в группировке, согнувшись; прогнувшись; с прямым телом; маховое (в группировке, согнувшись, прогнувшись); группируясь и разгибаясь; затяжное (разгибаясь и группируясь); сгибаясь и разгибаясь (темповое).

Сальто вперед с поворотом кругом: полпируэта вперед (в группировке, согнувшись, прогнувшись); прыжок вперед с поворотом кругом — сальто назад («твист вперед»); маховое вперед с поворотом кругом.

Сальто вперед с поворотом на 360°: пируэт (прогнувшись, разгибаясь из положения согнувшись); «твист вперед» с поворотом кругом (сальто вперед с двумя полупируэтами); прыжок вперед с поворотом на 360° — сальто

вперед; маховое вперед с поворотом на 360°.

Сальто вперед с поворотом на 540°: согнувшись; прогнувшись; прыжок вперед с поворотом на 540° — сальто назад; маховое вперед с поворотом на 540°.

Сальто вперед с поворотом на 720°: двойной пируэт вперед (согнувшись, прогнувшись).

Сальто вперед с поворотом на 900°: два с половиной пируэта вперед (согнувшись, прогнувшись), маховое сальто вперед с поворотом на 900°.

Сальто вперед с поворотом на 1080°: тройной пируэт вперед (прогнувшись); маховое сальто вперед с поворотом на 1080°.

Полтора сальто вперед в кувырок: в группировке; согнувшись; прогнувшись.

Полтора сальто вперед с поворотом кругом в перекат: полтора «твиста вперед» (в группировке, согнувшись, прогнувшись); сальто вперед с поздним поворотом в перекат.

Полтора сальто вперед с поворотом на 360° в кувырок: в группировке; согнувшись; прогнувшись.

Двойные сальто вперед: в группировке; согнувшись.

Двойные сальто с поворотом кругом: в группировке; согнувшись; прыжок с поворотом кругом — двойное сальто назад («двойной твист вперед»).

Два с половиной сальто вперед в группировке в кувырок.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/